



منهاج مادة اللياقة البدنية لمرحلة الاولى لسنة الدراسية  
2024 - 2023

**بهش : یارییه تاکه کان**

**کۆلیژ: پهروه دهی جهسته یی و زانسته وهرزشه کان**

**زانکۆ: سه لآحه ددین-هه و لیژ**

**بابهت: لیها تووی جهسته یی**

**په رتووکی کورس بووک: قوناغی یه که م**

**ناوی مامۆستا: پ. ی. د منهل نبیل بویا**

**سالی خویندن : 2024 / 2023**

Ministry of Higher Education and Scientific research		1. ناوی كۆرس
ا. م. د منهل نبیل بویا		2. ناوی مامۇستای بەر پارس
لقی یاریه تاگهكان / پەروەردەى جەستەى و زانستە وەرزشەكان		3. بەش/ كۆلىژ
نیمیل <a href="mailto:manhal.boya@su.edu.krd">manhal.boya@su.edu.krd</a> 07504533745		4. پەيوەندى
4 كاتژمير		5. يەكەى خويندن (بە سەعات) لە هەفتەيەك
8 كاتژمير		6. ژمارەى كارکردن
-		7. كۆدى كۆرس
د. منهل نبیل بویا: هە لگري پرونامەى بكالوريوس لە سالی ( 2003 ) لە زانکوی سەلاحەدين کولێژى پەروەردەى وەرزش. بەدەستەينانى پرونامەى ماستەر لە زانکۆى سەلاحەدين لە سالی (2008)، بەدەستەينانى پرونامەى دکتورا لە بریتانیا، زانکۆى ایسکس لە سالی 2018		8. پروفایەلى مامۇستا
Exercise, Training, Endurance, Power, Speed, Agility.		9. وشە سەرەکیەكان
		10. ناوەرۆکی گشتی كۆرس: لێهاتووی جەستەى: بە بارێکی جیگر لەتەندروستی و لەش ساغی دادەنریت. ووتر بریتیه لە توانایی ئەنجامدانی هەموو بوارەکانی چالاکی وەرزشی بە شیوەی رۆژانە. بۆیه لەم كۆرس بووكدا هەول دەدریت تیشك بخریتە سەر هەموو پێکەتەکانی لێهاتووی جەستەى، و تیگەيشتن لە ناوەرۆکی هەر پێکەتیک بە شیوەی تیوری و پراکتیکی.
		11. نامانجەکانی كۆرس: نامانج لەم كۆرسە بریتیه لەوەى فیرخواز یان قوتابی بتوانیت بەشیوەیكى گشتگیر لە وانەى لێهاتووی جەستەى تیگات وە بیبەستەو بە چالاکیه وەرزشیه جۆراوجۆرهكان
		12. نەرکەکانی قوتابی قوتابی لە بابەتی لێهاتووی جەستەى لە ماوەى ئەم سالی خويندن ئەم نەرکانەى لە نەستۆ دەگریت: 1 - پيوسته له گشت وانەکان نامادەبوونی هەبیت. 2 - پيوسته قوتابی تاقیکردنەوێ تیوری و پراکتیکی بە سەرکەوتووی نەجام بەدات. 3 - پيوسته قوتابی 5 راپۆرت نامادە بکات کە پەيوەندیدار بێت بە بابەتەکە. 4 - پيوسته قوتابی گۆراییەلى مامۇستا بێت بۆ نەنجامدانی کارەکانی بە تايبەتی لەهەردوو بوارى پراکتیکیدا و تیوری.
		13. رێگەى وانە ووتنەو: - بەکارهينانى داتاشق و پاوەرپۆينت . - تەختەى سپی . - سەرچاوەى جۆراوجۆر . - راهينانى پراکتیکی. - بەکارهينانى کەلوپەلى پيوستى سەردەميانه بۆ وانە و تەوێ پراکتیکی.

	<p>14. سيستهمى ههلسهنگاندن:          - تاقىکردنهوهى پراكتىكى بۆ ههر بابتهتیک لهسهر 6 نمره كۆى گشتى          تاقىكرنهوهكان (4) تاقىكرنهوه.          - تاقىکردنهوهى زارهكى لهكۆتايى وهرزى خويندن: 12 نمره          - ئامادهبوون و بهشدارى كردنى قوتابيان (4) نمره          - تاقىکردنهوهى پراكتىكى كۆتايى سان</p>
	<p>15. دهرنهجامهكانى فيربوون          پىركردنهوهى نهم خانهيه زۆر گرنگه، مامۆستا دهرنهجامهكانى فيربوون دهنوسنيت.          بۆ نمونه:          روون كردنهتۆهه نامانجه سهرهكیهكانى كۆرسهكه (بابتهكه) بۆ خويندكار          گونجاندنى ناوهروكى كۆرسهكه به پىويستى دهرهوه و بازاری كار          قوتابى چى نوى فيردهبيت له ريگهه پيدانى نهم كۆرسهوه؟          نهمه له ۱۰۰ وشه كهمنتر نهبيت</p>
	<p>16. ليستى سهراچاوه          سهراچاوه بنهههتيهكان:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Physical Fitness online Sources</li> <li>2. Journal (Applied Sport Physiology)</li> <li>3. للياقة البدنية ومكوناتها - الاسس النظرية -الاعداد البدني - طرق القياس</li> <li>4. اللياقة البدنية وطرق تحقيقها</li> </ol>

ناوی ماموستای وانه بیژ	ناونیشانی بابتهكان	L	ناوی ههفتهكان	ژ
د. منهل نبیل	General Instruction, Intro to Physical Fitness & Endurance (TH)	1	ههفتهی ۱	۱
	General practical instruction about the subject & Endurance (P)	2		
د. منهل نبیل	Endurance (P)	1	ههفتهی ۲	۲
	Practicing Endurance (P)	2		
د. منهل نبیل	<b>Practical Examination (P)</b>	1	ههفتهی ۳	۳
	Power & Strength (TH) Types, benefits, and use	2		
د. منهل نبیل	Power & Strength Exercise (P)	1	ههفتهی ۴	۴
	Power & Strength Exercise (P)	2		
د. منهل نبیل	<b>Practical Examination (P)</b>	1	ههفتهی ۵	۵
	<b>Theoretical Exam (TH)</b>	2		
د. منهل نبیل	Speed (P)	1	ههفتهی 6	6
	Speed (P)	2		
د. منهل نبیل	Speed Exercise (P)	1	ههفتهی 7	7
	Agility (P)	2		
د. منهل نبیل	Agility Exercise (P)	1	ههفتهی 8	8
	Speed Exercise & Flexibility (TH)	2		
د. منهل نبیل	Flexibility (P)	1	ههفتهی 9	9
	<b>Practical Examination (P)</b>	2		
	<b>Final Exam</b>	1		10

د. منهل نبیل	(Practical )	2	هفتهی 10	
			<p>18. بابەتی پراکتیک :</p> <p>19. تاقیکردنەوانەکان:</p> <p>1. پیناسەى ئەمانەى خوارووە بکە: لێهاتووی جەستەیی / خیرای / راهینان / وەرزش</p> <p>2. ئەم بۆشایانەى خوارووە بە ووشەى گونجاو پرېکەو:</p> <p>جورەکانى خیرایى بریتین لە 1- _____ 2- _____</p> <p>3. ئەم تاقیکردنەوانەى خوارووە بۆ پێوانەکردنى چى ؟</p>	
			<p>20. تێبینى تر</p> <p>سەرەرای بوونى هەندیک کەل و پەلى وەرزشى بەلام پېویستى وانەى لێهاتووی جەستەیی زۆر زیاترە لەوہى کە لەبەردەستە بۆ وانەوتنەوہ.</p>	
			<p>21. پینداچوونەوہى ھاوہل</p> <p>ئەم کۆرسبووکە دەبیت لەلایەن ھاوہلیکی ئەکادیمیەوہ سەیر بکرتیت و ناوەرۆکی بابەتەکانى کۆرسەکە پەسەند بکات و جەند ووشەیک بنووسیت لەسەر شیاوی ناوەرۆکی کۆرسەکە و واژووی لەسەر بکات.</p> <p>ھاوہل ئەو کەسەیکە زانیاری هەبیت لەسەر کۆرسەکە و دەبیت پلەى زانستى لە ماموستا کەمتر نەبیت</p>	

## پەرتووکی کۆرس

### Course Book