



زانكۆی سه‌لاحه‌دین-هه‌ولێر

کورس بوک

2025 – 2024

کۆلیژ: په‌روه‌رده‌ی جه‌سته‌یی و زانسته وه‌رزشیه‌کان

به‌ش: په‌روه‌رده‌ی جه‌سته‌یی و زانسته وه‌رزشیه‌کان

بابه‌ت: لیهاتوو جه‌سته‌یی

ماموستا: پ. ی. د منهل نبیل بويا

أيميل: manhal.boya@su.edu.krd

## وهسفی کۆرس

مۆدیوول	زمانی وانهوتنهوه
	کوردی / عربی
سالی ناکادیمی	سیمستر
2024-2025	یهکم
کریدیت	مۆدیوولی پیشمهراج
6	/
ناوهروکی کۆرس دهرنهجمای کۆرسهکه	
<p>لیهاتووی جهستهیی: به باریکی جیگر لهتهندروستی و لهش ساغی دادهنریت. وورتر بریتیه له توانایی نهجمادانی ههموو بوارهکانی چالاک و ورزشی به شیوهی رۆژانه. بۆیه لهم کۆرس بووکدا ههولدهدرنیت تیشك بخریته سهه ههموو پیکهاتهکانی لیهاتووی جهستهیی. و تیگههشتن له ناوهروکی ههه پیکهاتیک به شیوهی تیوری و پراکتیکی .</p>	
نامانجی کۆرسهکه	
<p>نامانج لهم کورسه بریتیه لهوهی فیرخواز یان قوتایی بتوانیت بهشیوهیکی گشتگیر له وانهی لیهاتووی جهستهیی تیپکات وه ببهستهوه به گالاکیه وهرزشیه جۆراوجۆرهکان</p> <p>1- گرنگی خۆ گهرمکردن له گشت بوارهکان</p> <p>2 - بنهمای FITT دیار کردنی بنهمای لیهاتووجهستهی و شی کردنهوهی پیکهاتهکانی: فیرخوازن دهتوانن بنهمای سهههکییهکانی لیهاتووجهستهی دهستنیشان بکهن و روونی بکهنهوه، لهوانهش فیریکوینسی، چری، کات و جۆر (بنهமாகانی FITT) له دیزاینکردنی بهنامهی وهرزشکردندا</p> <p>3- یئاسهکردن و روونکردنهوهی پیکهاتهکانی پهیوهست به تهندروستی و شارهزایی لیهاتووجهستهی</p> <p>4- پهههپیدانی توانا جهستهیهکان: گرنگیدان به پهههپیدانی کارامهیهیهکان له چهندین چالاکیه پهیوهست به لیهاتووجهستهی</p> <p>5- پههواداچوون و پیوانهکردنی پیشکهوتن: فیرکردنی شیوازهکان بۆ هههسهنگاندنی پیشکهوتنی کهسی له لیهاتووجهستهی</p>	
دهرنهجمای فیربوون	
<p>1- تیگههشتن له سووده فیزیۆلۆجیهکانی جوته، چالاکیه جهستهیی و تهندروستی نیشان بده.</p> <p>2- پیناسهکردنی بنهமாகانی بهشداری له بههههکردنهوه و پاراستنی جهستهیی.</p> <p>3- هههسهنگاندن و جیهههکردنی چهمکی لهشجوانی و تهندروستی بۆ شیوازی ژبانی تاکهکهس.</p> <p>بهشداریکردن له چالاکیهکانی جوته و تهندروستی؛</p> <p>4- باشترکردنی تهندروستی دۆ و خوینبهههکان: خویندکاران زیادبوونی بههههگرنتی دۆ و خوینبهههکان نیشان ددهن</p> <p>5- زیادبوونی هیز و بههههگرنتی ماسولههکان: فیرخوازن به نهجمادانی راهینانهکان پیشکهوتنی پیوانههههراو له هیز و بههههگرنتی نیشان ددهن</p> <p>6- تیگههشتن له شیوازه جیاوازهکانی وهرزشکردن: فیرخوازن دهتوانن جیاوازی بکهن له نیوان جۆره جیاوازهکانی وهرزشکردن، لهوانه وهرزشی نایرۆبیک، بیهههوا، هیز، نهههه و هاوسهنگی، و له سوودهکانیان تیگهههن.</p>	
سهههچاوهکان	
<p>- Physical Fitness online Sources</p> <p>- Journal (Applied Sport Physiology)</p> <p>- للیاقه البدنیة ومكوناتها - الاسس النظرية -الاعداد البدني - طرق القياس</p> <p>- اللیاقة البدنیة وطرق تحقیقها</p>	
جۆری وانهوتنهوه	

<p>گرنگی به ناشناکردنی خویندکاران به چالاکییه وهرژی و لهشجوانیییه جیاوازهکان دهریت، راینانی تاییهتمهاند به نامانجی باشترکردنی ناستی وهرژی، گرنگیدان به بنیانتانی هیز، بهرگهگرتن و خیرایی.</p> <p>دانشینه پیکهاتهادهکان، که چندین بهشداربوو پیکهوه بهشدار ی چالاکییهکانی لهشجوانی دهکن، جورهکانی پولهکان بریتین له نایروبییک و ن نایروبییک.</p>
<p>4 کات ژمیر ( 1 تیوری و 3 پراکتیک ) میتودی فیرکردنی تیکهلاوی و قوتابی ناوهاند و خوینددا.</p>
<p>پیداویستییهکانی بهدهستهینانی کریدیت</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- نامادهبونی قوتابیان له پۆل گرنگه.</li> <li>- گفتوگو له پۆلدا پیویسته</li> <li>- H.W و ئهرکهکانی ههر وانیهیک</li> <li>- تاقیکردنهوی نیوهی وهرز (پراکتیکی و تیوری)</li> <li>- راپورت</li> <li>- تاقیکردنه کوتای</li> </ul>
<p>دابهبش کردنی نمرهکان</p>
<p>کوشکی سالانه 50%</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (تاقیکردنهوی نیوهی وهرز (پراکتیکی 25% و تیوری 10% )</li> <li>- نامادهبونی و بهشدار ی کردن 5%</li> <li>- ریبورت 5%</li> <li>- کویز 5%)</li> </ul> <p>تاقی کردنهوکانی کوتایی 50%</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تیوری 20%, پراکتیکی 30%</li> </ul>

### پلانی ههفتانه

ووردهکاری	ههفته
ووردهکاری	
رینمایی گشتی و ناساندنی بابتهی (لینهاتوی جهستهیی)	1
بهرگهگرتن (پشوودریژی)	2
بهرگهگرتن (پشوودریژی)	3
بهرگهگرتن (پشوودریژی)	4
توانا و هیز	5
توانا و هیز	6

تأفكردنهوهی مئتتئرم (ئئوری & ئرأكتئكئ)	٧
آئئرأئئ	٨
آئئرأئئ	٩
رئشأقه	١٠
رئشأقه	١١
نهرمئ	١٢
نهرمئ	١٣
تأفكردنهوهی كوئأئئ	١٤

## نهرك

مؤدئوولی ئئشمهرج: نئه			
ووردهكارئ			
كو	فاكئهرئ كات	ژماره	آور
56	4	14	ئامادهبوون
20	20	1	رأئورئ
16	8	2	تأفكردنهوهئ ناوه رآسئئ وهرز
10	10	1	سئمئنارئك
14	2	7	كارئ ئول
14	2	7	كفنوكو
12	4	3	كوئز
			سهردانئ سائئهك
			ئروژه
<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	تأفكردنهوهئ كوئأئ وهرز