****

منهاج مادة اللياقة البدنية لمرحلة الاولى لسنة الدراسية 2018-2019

**به‌ش: یارییه‌ كه‌كان**

**كۆلێژ: په‌روه‌رده‌ی جه‌سته‌یی و زانسته‌ وه‌رزشیه‌كان**

**زانكۆ: سه‌لاحه‌دیین-هه‌ولێر**

**بابه‌ت: لێهاتووی جه‌سته‌یی**

**په‌رتووكی كۆرس بووك: ساڵی خوێندنی 2018-2019**

**ناوی مامۆستا: د. سؤود فاضل محمد جميل ، م.ي. سامان مغديد عبدالله ، م . د . منهل نبيل**

**ساڵی خوێندنی : 2019-2020**

**پەرتووکی کۆرس**

 **Course Book**

|  |  |
| --- | --- |
| **ليَهاتووي جةستةيي**  | **1. ناوى كۆرس** |
| **سؤدد فاضل محمد جميل + سامان مغديد + منهل نبيل** | **2. ناوى مامۆستاى بەر پرس**  |
| **لقي ياريە تاكەكان/ پەروەردەى وەرزش** | **3. بەش/ کۆلێژ** |
| **ئیمێل:** **saman.abdullah@su.edu.krd****07504861561****Soudad.muhamedjamel@su.edu.krd****07504512905****Manhal.boya@su.edu.krd****07504533745** | **4. پەیوەندی** |
| **16كاتژمير** | **5. یەکەى خوێندن (بە سەعات) لە هەفتەیەک** |
| **16 كاتژمير** | **6. ژمارەی کارکردن** |
| **IG1TF** | **7. کۆدی کۆرس** |
| **د. سؤدد فاضل : هه‌ڵگری بروانامه‌ی به‌كالوریوس له‌ ساڵی (1989) له‌ زانكۆی بغداد:. كك****كۆلێژی په‌روه‌رده‌ی وه‌رزشی-كجان له‌سالی 2002 به‌ده‌ستهێنانی بروانامه‌ی ماسته‌ۆ له‌ زانكۆی بغداد كۆلێژی په‌روه‌رده‌ی وه‌رزشی-كجان. به‌ده‌ستهینانی بروانامه‌ی دكتورا له‌ زانكۆی بغداد كۆلێژی په‌روه‌رده‌ی وه‌رزشی-كجان. له‌ ساڵی 2012.** **هه‌ڵگری نازناوی پرۆفیسۆری یاریده‌ده‌ر.****م.ی. سامان مغدید عبدالله: هه‌ڵگری بروانامه‌ی ماسته‌ر له‌ بواری زانستی مه‌شق وانی و لێهاتووی جه‌سته‌یی له‌ زانكۆی (Cardiff Metropolitan University) له‌ وڵاتی بریتانیا له‌ ساڵی 2015.****به‌ده‌ستهێنانی بروانامه‌ی به‌كالوریوس له‌ زانكۆی سه‌لاحه‌ددین-هه‌ولێر. كۆلێژی په‌روه‌رده‌ی وه‌رزشی له‌ ساڵی 2011.** **كاركرن بۆ ماوه‌ی دووساڵ له‌ تاقیگه‌ی فیسولۆژی له‌ زانكۆی (Cardiff Metropolitan University) به‌ مه‌به‌ستی شیكردنه‌وه‌ی ئاست و لێهاتووی یاریزانی یارییه‌ جیاوه‌زه‌كانی وه‌ك (تۆپی پێ، تینس، هۆكی هتدا...** **م. د. منهل نبیل : هه‌ڵگری بروانامه‌ی به‌كالوریوس له‌ زانكۆی سه‌لاحه‌دیین-هه‌ولێر كۆلێژی په‌روه‌رده‌ی وه‌رزش به‌ده‌ستهێنانی بروانامه‌ی ماسته‌ر له‌ زانكۆی سه‌لاحه‌دیین-هه‌ولێر كۆلێژی په‌روه‌رده‌ی وه‌رزش . به‌ده‌ستهینانی بروانامه‌ی دكتورا له‌ زانكۆی ایسسس له‌ وه‌لاتی بریتانیا له‌ ساڵی 2018.**  | **8. پرۆفایەلی مامۆستا** |
| **Exercise, Training, Endurance, Power, Speed. launch** | **9. وشە سەرەکیەکان** |
| **10 . ناوەرۆکی گشتی کۆرس:** لیهاتووی جه‌سته‌یی: به‌ باێكی جێگیرله‌ ته‌ندروستی و له‌س ساغی داده‌نرێت به‌ گشتی وه‌ به‌ واتایه‌كی تر بریتییه‌ له‌ توانای ئه‌نجامدانی چالاكییه‌كانی رۆژانه‌ و چالاكی وه‌رزشی بۆیه‌ی له‌م كۆرس ببوك دا هه‌وڵ ده‌درێت تیشك بخرێته‌ سه‌ر هه‌موو پێكهاته‌كانی لێهاتووی جه‌سته‌یی و تێگیشتن له‌ ناوه‌رۆكی هه‌ر پێكهاته‌یك له‌رووی تیوریی و پراكتیكی دا.  |
| **1111. ئامانجی كۆرس: ئامانج له‌م كۆرس بیتیه‌ له‌ فیربوونی فێرخواز یان قوتابی له‌ گرنگی لێهاتووی جه‌سته‌یی له‌ هه‌ممو وه‌رزشێك و ژیانی رۆژانه‌ .** |
| **12. ئەرکەکانی قوتابی****قوتابى لە بابەتى ليَهاتووي جةستةيي لە ماوەى ئەم سالى خويندن ئەم ئەركانەى لە ئەستۆ دەگريت:**1. **پيَويستە لە گشت وانەكان ئامادەبوونى هەبيت.**
2. **پيويستە قوتابى تاقيكردنەوەى تيۆرى و پراكتيكى بە سەركەوتووي ئەنجام بدات.**
3. **پيويستە قوتابى 5 راپۆرت ئامادە بكات كە پەيوەنديدار بيت ب بابەتەكە.**
4. **پيويستە قوتابى گويرايەلى مامۆستا بيت بۆ ئەنجامدانى كارەكانى بە تايبەتى لەهةردوو بوارى پراكتيكيدا تيؤرى.**
 |
| **13. ڕێگه‌ی وانه‌‌ ووتنه‌وه:** **١- بەكارهينانى داتاشۆ و پاوه‌رپۆینت، ٢- ته‌خته‌ی سپی، ٣- سەرچاوەى جۆراوجۆ،4. راهينانى پراكتيكى.** **٥- بەكارهينانى كەلوپەلى پيويستى سەردەميانە بۆ وانەوتنەوەى پراكتيكى.**  |
| **14. سیستەمی هه‌ڵسه‌نگاندن:** - تاقیكردنه‌وه‌كانی پراكتیكی بۆ هه‌ر بایه‌تیك له‌سه‌ر 5 نمره‌یه‌ . .- كۆی گشتی تاقیكردنه‌وه‌كان (8) تاقیكردنه‌وه‌یه‌ .. -تاقیكردنه‌وه‌ی زاره‌كی له‌كۆتایی وه‌رز 5 نمره‌یه‌. -ئاماده‌كردنی راپۆرت له‌لایه‌ن قوتابی بۆ هه‌ر بابه‌تێكی نۆی 5 نمره‌یه‌. -تاقیكردنه‌وه‌ی پراكتیكی كۆتایی ساڵ.  |
| **15. ده‌رئه‌نجامه‌کانی فێربوون****پڕکردنه‌وه‌ی ئه‌م خانه‌یه‌ زۆر گرنگه‌، مامۆستا ده‌رئه‌نجامه‌کانی فێربوون ده‌نووسێت.** **بۆ نموونه‌:** **ڕوون كردنةوةي ئامانجه‌ سه‌ره‌کیه‌کانی کۆرسه‌که‌ (بابه‌ته‌که‌) بۆ خوێندکار‌****گونجاندنی ناوه‌ڕۆکی کۆرسه‌که‌ به‌ پێویستی ده‌ره‌وه‌ و بازاڕی کار****قوتابی چی نوێ فێرده‌بێت له‌ ڕێگه‌ی پێدانی ئه‌م کۆرسه‌وه‌؟****ئەمە لە ١٠٠ وشە کەمتر نەبێت** |
| **16 . لیستی سەرچاوە****سەرچاوە بنەڕەتیەکان:**1. **Physical Fitness online Sources**
2. **Journal (Applied Sport Physiology)**
3. **للياقة البدنية ومكوناتها - الاسس النضرية -الاعداد البدني - طرق القياس**
4. **اللياقة البدنية وطرق تحقيقها**
 |
| **17. بابەتەکان** |
| **ناوی مامۆستای وانەبێژ** | **ناونيشانى بابەتەكان** | **ناوى هەفتەكان** | ژ |
| د. سؤود فاضلم.ي. سامان مغديد | **Warm Up****Endurance** | هەفتەى ١ | ١ |
| د. سؤود فاضلم.ي. سامان مغديد | **Exercise** | هەفتەى ٢ | ٢ |
| د. سؤود فاضل | **Practical Examination** | هەفتەى ٣ | ٣ |
| م.ي. سامان مغديدم . د. منهل نبيل | **Power & Strength** | هەفتەى ٤ | ٤ |
| د. سؤود فاضل | **Exercise** | هەفتەى ٥ | ٥ |
| م.ي. سامان مغديدم.د. منهل نبيل | **Practical Examination**  | هەفتەى ٦ | ٦ |
| د. سؤود فاضل | **Speed**  | هەفتەى ٧ | ٧ |
| م.ي. سامان مغديدم.د. منهل نبيل | **Exercise**  | هەفتەى ٨ | ٨ |
| د. سؤود فاضل | **Practical Examination** | هەفتەى ٩ | ٩ |
| م.ي. سامان مغديدم.د. منهل نبيل | **Agility** | هەفتەى ١٠ | ١٠ |
| د. سؤود فاضل | **Exercise** | هەفتەى ١١ | ١١ |
| م.ي. سامان مغديدم.د. منهل نبيل | **Practical Examination** | هەفتەى ١٢ | ١٢ |
| د. سؤود فاضل | **Flexibility** | هەفتەى ١٣ | ١٣ |
| م.ي. سامان مغديدم.د. منهل نبيل | **Exercise** | هەفتەى ١٤ | ١٤ |
| د. سؤود فاضل | **Practical Examination** | هەفتەى ١٥ | ١٥ |
| م.ي. سامان مغديدم.د. منهل نبيل | **Oral Examination** | هەفتەى ١٦ | ١٦ |
| د. سؤود فاضل | **Final: Practical Examination** | هەفتەى ١٧ | ١٧ |
| **18. بابه‌تی پراكتیكی :****19. تاقيكردنةوةكان:** **1. پیناسه‌ی ئه‌مانه‌ی خواره‌وه‌ بكه‌:** **2. ئه‌م بۆشاییانه‌ی خواره‌وه‌ به‌ ووشه‌ی گونجاو پربكه‌وه‌:** **3. ئه‌م تاقیكردنه‌وه‌ جه‌سته‌ییانه‌ بۆ جه‌ مه‌به‌ستێك به‌كاردێت پێوانه‌ی جه‌ خه‌سله‌تێكی جه‌سته‌یی ده‌كات ؟**  |
| **20. تێبینی تر** سه‌رایی هه‌بوونی خه‌ندیك له‌ كه‌ل و په‌لی وه‌رزشی به‌ڵام بابه‌تی لێهاتووی جه‌سته‌یی پێداویستیه‌كانی زۆرزیاتره‌ له‌ وه‌ی له‌به‌ر ده‌سته‌.  |
| **21. پێداچوونه‌وه‌ی هاوه‌ڵ** ئه‌م کۆرسبووکه‌ ده‌بێت له‌لایه‌ن هاوه‌ڵێکی ئه‌کادیمیه‌وه‌ سه‌یر بکرێت و ناوه‌ڕۆکی بابه‌ته‌کانی کۆرسه‌که‌ په‌سه‌ند بکات و جه‌ند ووشه‌یه‌ک بنووسێت له‌سه‌ر شیاوی ناوه‌ڕۆکی کۆرسه‌که و واژووی له‌سه‌ر بکات.هاوه‌ڵ ئه‌و که‌سه‌یه‌ که‌ زانیاری هه‌بێت له‌سه‌ر کۆرسه‌که‌ و ده‌بیت پله‌ی زانستی له‌ مامۆستا که‌متر نه‌بێت  |