****

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**](mailto:saman.abdullah@su.edu.krd)  **07504861561**  [**Soudad.muhamedjamel@su.edu.krd**](mailto:Soudad.muhamedjamel@su.edu.krd)  **07504512905**  [**Manhal.boya@su.edu.krd**](mailto: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 فاضل  م.ي. سامان مغديد | **Warm Up**  **Endurance** | هەفتەى ١ | ١ |
| د. سؤود فاضل  م.ي. سامان مغديد | **Exercise** | هەفتەى ٢ | ٢ |
| د. سؤود فاضل | **Practical Examination** | هەفتەى ٣ | ٣ |
| م.ي. سامان مغديد  م . د. منهل نبيل | **Power & Strength** | هەفتەى ٤ | ٤ |
| د. سؤود فاضل | **Exercise** | هەفتەى ٥ | ٥ |
| م.ي. سامان مغديد  م.د. منهل نبيل | **Practical Examination** | هەفتەى ٦ | ٦ |
| د. سؤود فاضل | **Speed** | هەفتەى ٧ | ٧ |
| م.ي. سامان مغديد  م.د. منهل نبيل | **Exercise** | هەفتەى ٨ | ٨ |
| د. سؤود فاضل | **Practical Examination** | هەفتەى ٩ | ٩ |
| م.ي. سامان مغديد  م.د. منهل نبيل | **Agility** | هەفتەى ١٠ | ١٠ |
| د. سؤود فاضل | **Exercise** | هەفتەى ١١ | ١١ |
| م.ي. سامان مغديد  م.د. منهل نبيل | **Practical Examination** | هەفتەى ١٢ | ١٢ |
| د. سؤود فاضل | **Flexibility** | هەفتەى ١٣ | ١٣ |
| م.ي. سامان مغديد  م.د. منهل نبيل | **Exercise** | هەفتەى ١٤ | ١٤ |
| د. سؤود فاضل | **Practical Examination** | هەفتەى ١٥ | ١٥ |
| م.ي. سامان مغديد  م.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 | | | |