**كلية التربية الاساسية**

**قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية**

**م /مفردات اللياقة البدنية للصفوف الاولى**

**العام الدراسي /2017 - 2018 م الفصل /2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الملاحظات** | **التاريخ** | **الموضوع** | **ت** |
|  | **6-8/3/2018** | **اختبارات اللياقة البدنية** | **1** |
|  | **13-15/3/2018** | **تجارب عالمية لاختبارات اللياقة البدنية** | **2** |
|  | **20-22/3/2018** | **اللياقة والصحة** | **3** |
|  | **27-29/3/2018** | **برامج اللياقة لبعض الامراض المزمنة** | **4** |
|  | **3-5/4/2018** | **امتحان ( نظري + عملي )** | **5** |
|  | **10-12/4/2018** | **برامج اللياقة البدنية لخفض الوزن** | **6** |
|  | **17-19/4/2018** | **اللياقة البدنية لبعض الالعاب الفرقية والفردية** | **7** |
|  | **24-26/4/2018** | **اللياقة البدنية للنساء ولكبار السن وللفئات العمرية** | **8** |
|  | **1-3/5/2018** | **امتحان ( نظري + عملي )** | **9** |
|  | **8-10/5/2018** | **امتحان شامل** | **10** |
|  | **15-17/5/2018** | **امتحان عملي نهائي** | **11** |

**🟑تشتمل المحاضرات الجانب النظري والجانب العملي.**

**يتم الاستفادة من المصادر والمراجع الاتية في الاعداد للمفردات الخاصة بالمنهج. 🟑**

**ا . د ماهر احمد عاصي**

**المراجع :**

1. **ابو العلا احمد، محمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية .**
2. **ساري احمد حمدان فائز ابو عريضة : الرياضة والصحة .**
3. **ساري احمد ، نورما عبد الرزاق : اللياقة البدنية والصحية .**
4. **محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني للرياضة .**
5. **محمد نصر الدين رضوان ،احمد متولي : اللياقة البدنية للجميع .**
6. **مصطفى السائح ،صلاح انس :** **الاختبار الاوربي للياقة البدنية ((اليورو فيت )) .**