**منهاج مادة التربية الرياضية / المرحلة الاولى/ كلية الطب / جامعة القادسية**

|  |  |
| --- | --- |
| الاسابيع | المواضيع |
| 1 | **أهمية ممارسة الرياضة وارتباطها بالصحة** |
| **اولا: تأثير النشاط الرياضي على الهيكل العظمي والمفاصل** |
| **ثانيا: تأثير النشاط الرياضي على الجهاز العضلي** |
| 2 | **ثالثا: تأثير النشاط الرياضي على الجهاز العصبي** |
| **رابعا: تأثير النشاط الرياضي على الدم** |
| **خامسا : تأثير النشاط الرياضي على القلب** |
| 3 | **سادسا : تأثير التمرينات على الجهاز التنفسي** |
| 4 | ا**لطاقة** |
| 5 | **انظمة انتاج الطاقة** |
| **نظام** [**الطاقة**](http://www.sport-8.com/vb/t247.html) **الفوسفاجيني** |
| 6 |  **نظام حامض اللاكتيك** |
| 7 | **النظام الاوكسجيني**  |
| 8 | **مهارات كرة القدم** |
| 9 | **مهارات كرة اليد** |
| 10 | **مهارات كرة الطائرة** |
| 11 | **مهارات كرة السلة** |
| 12 | **معلومات وقياسات ملعب كرة القدم** |
| 13 | **معلومات وقياسات ملعب كرة اليد** |
| 14 | **معلومات وقياسات ملعب كرة الطائرة** |
| 15 | **معلومات وقياسات ملعب كرة السلة** |

 مدرس المادة

 ا.د حكمت اللامي