**مقرر تربية قوام والتدليك الرياضى**

 **الفرقة الرابعة الفصل الدراسي الثاني**

 **أهداف المقرر**:

**· إكساب الطالبات المعارف والمهارات النظرية والتطبيقية المرتبطة بالقوام والتدليك الرياضي.**

**تنمية قدرات الطالبات نحو معرفة الانحرافات القوامية وطرق علاجها.**

**· تنمية قدرات الطالبات نحو تطبيق الطرق الأساسية للتدليك الرياضي وطرق استخدامه**

| **المحتوى** | **عدد الساعات** | **محاضرة** | **دروس عملية** |
| --- | --- | --- | --- |
| **تعريفات القوام – أهمية دراسة مادة القوام – فوائد القوام.** | **6** | **6** | **ــ** |
| **أجهزه الجسم وعلاقتها بالقوام وأسباب الانحرافات القوامية - العوامل البيئية المؤثرة علي قوام الطفل.** | **6** | **6** | **ــ** |
| **العناية بالنمو الطبيعي لقوام أطفالنا.** | **6** | **6** | **ــ** |
| **التمرينات العلاجية** | **6** | **6** |  |
| **العلاج ألتأهيلي بالتدريبات البدنية .** | **6** | **6** | **ــ** |
| **التدريبات التأهيلية الارتخائية السلبية والايجابية .** | **6** | **6** | **ــ** |
| **الانحرافات القوامية للطرف العلوي والسفلي .** | **6** | **6** |  |
| **اختبارات القوام** | **4** | **4** |  |
| **التدليك الرياضي .** | **6** | **6** |  |