



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جهاز الاشراف والتقويم العلمي  
دائرة ضمان الجودة والاعتماد الأكاديمي  
قسم الاعتماد

دليل وصف البرنامج الأكاديمي

**2024**

## المقدمة:

يعد البرنامج التعليمي بمثابة حزمة منسقة ومنظمة من المقررات الدراسية التي تشتمل على إجراءات وخبرات تنظم بشكل مفردات دراسية الغرض الأساس منها بناء وصقل مهارات الخريجين مما يجعلهم مؤهلين لتلبية متطلبات سوق العمل يتم مراجعته وتقييمه سنويا عبر إجراءات وبرامج التدقيق الداخلي أو الخارجي مثل برنامج الممتحن الخارجي.

يقدم وصف البرنامج الأكاديمي ملخص موجز للسمات الرئيسة للبرنامج ومقرراته مبينا المهارات التي يتم العمل على اكسابها للطلبة مبنية على وفق اهداف البرنامج الأكاديمي وتتجلى أهمية هذا الوصف لكونه يمثل الحجر الأساس في الحصول على الاعتماد البرامجي ويشترك في كتابته الملاكات التدريسية بإشراف اللجان العلمية في الأقسام العلمية.

ويتضمن هذا الدليل بنسخته الثانية وصفا للبرنامج الأكاديمي بعد تحديث مفردات وفقرات الدليل السابق في ضوء مستجدات وتطورات النظام التعليمي في العراق والذي تضمن وصف البرنامج الأكاديمي بشكلها التقليدي نظام (سنوي، فصلي) فضلا عن اعتماد وصف البرنامج الأكاديمي المعمم بموجب كتاب دائرة الدراسات ت م 2906/3 في 2023/5/3 فيما يخص البرامج التي تعتمد مسار بولونيا أساسا لعملها.

وفي هذا المجال لا يسعنا إلا أن نؤكد على أهمية كتابة وصف البرامج الاكاديمية والمقررات الدراسية لضمان حسن سير العملية التعليمية.

مفاهيم ومصطلحات:

وصف البرنامج الأكاديمي: يوفر وصف البرنامج الأكاديمي إجازا مقتضيا لرؤيته ورسالته وأهدافه متضمنا وصفا دقيقا لمخرجات التعلم المستهدفة على وفق استراتيجيات تعلم محددة

وصف المقرر: يوفر إجازا مقتضيا لأهم خصائص المقرر ومخرجات التعلم المتوقعة من الطالب تحقيقها مبرهنا عما إذا كان قد حقق الاستفادة القصوى من فرص التعلم المتاحة. ويكون مشنق من وصف البرنامج.

رؤية البرنامج: صورة طموحة لمستقبل البرنامج الأكاديمي ليكون برنامجا متطورا وملهما ومحفزا وواقعا وقابلا للتطبيق.

رسالة البرنامج: الأهداف والأنشطة اللازمة لتحقيقها بشكل موجز كما يحدد مسارات تطور البرنامج

اهداف البرنامج: هي عبارات تصف ما ينوي البرنامج الأكاديمي تحقيقه خلال فترة زمنية محددة وتكون قابلة للقياس والملاحظة.

هيكلية البرنامج: كافة المقررات الدراسية / المواد الدراسية التي يتضمنها البرنامج الأكاديمي على وفق نظام التعلم المعتمد (فصلي، سنوي، مسار بولونيا) سواء انت متطلب (وزارة، جامعة، كلية وقسم علمي) مع عدد الوحدات الدراسية.

مخرجات التعلم: مجموعة متوافقة من المعارف والمهارات والقيم التي اكتسبها الطالب بعد انتهاء البرنامج الأكاديمي بنجاح ويجب ان يحدد مخرجات التعلم لكل مقرر بالشكل الذي يحقق اهداف البرنامج.

استراتيجيات التعليم والتعلم: بأنها الاستراتيجيات المستخدمة من قبل عضو هيئة التدريس لتطوير تعليم وتعلم الطالب وهي خطط يتم إتباعها للوصول إلى أهداف التعلم. أي تصف جميع الأنشطة الصفية واللاصفية لتحقيق نتائج التعلم للبرنامج.

## نموذج وصف البرنامج الأكاديمي

اسم الجامعة: جامعة ديالي

الكلية/ المعهد: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

القسم العلمي: فرع الألعاب الفردية

اسم البرنامج الأكاديمي او المهني: بكالوريوس التربية البدنية وعلوم الرياضة.....

أسم الشهادة النهائية: بكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة..... ..

النظام الدراسي: سنوي

تاريخ اعداد الوصف: 2024/2/25

تاريخ ملء الملف: 2024/2/25

التوقيع : التوقيع

اسم رئيس الفرع : أ.د فردوس مجيد البياتي اسم المعاون العلمي: أ.د مجد وليد شهاب

التاريخ : التاريخ

دقق الملف هن قبل

شعبة ضمان الجودة والأداء الجامعي

اسم مدير شعبة ضمان الجودة والأداء الجامعي: أ.د حنان عدنان عبيوب

التاريخ

التوقيع

مصادقة السيد العميد

١ - رؤية البرنامج
تذكر رؤية البرنامج كما هو مذكور في نشرة الجامعة وموقعها الإلكتروني.
تسعى جامعة ديالى الى الريادة العلمية والتميز والإبداع في مجالات التعليم العالي والبحث العلمي خدمة للمجتمع وتعزيز مكانتها المحلية والإقليمية والدولية للوصول الى أعلى مستويات الجودة والاعتماد الدولي

2- رسالة البرنامج
تذكر رسالة البرنامج كما هو مذكور في نشرة الجامعة وموقعها الإلكتروني.
تقديم تعليم جامعي أكاديمي فاعل من خلال التطوير المستمر للبرامج الأكاديمية في العديد من التخصصات في ضوء متطلبات خطط التنمية بما يخدم سوق العمل ويسهم في تعزيز التنمية المستدامة

٣- اهداف البرنامج
عبارات عامة تصف ما ينوي البرنامج او المؤسسة تحقيقه .
1. بناء مؤسسة تعليمية متميزة ضمن المواصفات العالمية تلبي متطلبات المجتمع المحلي والإقليمي والدولي بما يتوافق مع توجهات وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
2. تهيئة بيئة محفزة للتعليم والتعلم والإبداع من خلال تطوير وتحديث المناهج العلمية وأساليب التدريب والتقويم لمواكبة متطلبات سوق العمل.
3. مواكبة التطور التكنولوجي في مجالات التعليم الإلكتروني المدمج وتطوير البرامج التعليمية والأكاديمية لتكليف طلبة الجامعة والملاكات التدريسية

٤- الاعتماد البرامجي
هل البرنامج حاصل على الاعتماد البرامجي ؟ ومن اي جهة ؟ كلا

٥- المؤثرات الخارجية الأخرى
هل هناك جهة راعية للبرنامج؟ كلا

6- هيكلية البرنامج				
هيكل البرنامج	عدد المقررات	وحدة دراسية	النسبة المئوية	ملاحظات*
متطلبات المؤسسة	1	2		اساسي
متطلبات الكلية				

				متطلبات القسم
				التدريب الصيفي
				أخرى

\* ممكن ن تتضمن الملاحظات فيما اذا كان المقرر اساسي او اختياري

7- وصف البرنامج				
الساعات المعتمدة		اسم المقرر او المساق	رمز المقرر او المساق	السنة/المستوى
عملي	نظري	اللياقة البدنية		2023- 2024
√	√			

8 - مخرجات التعلم المتوقعة للبرنامج	
المعرفة	
مخرجات التعلم 1	بيان نتائج التعلم 1
1- تمكين الطلبة من الحصول على المعارف المطلوبة لفهم النظريات والقوانين الرياضية مساعدة الطلبة لمعرفة علاقة البرنامج وعناصره الدراسية (الكورسات أو المواد الدراسية) مع الشهادة الممنوحة والمؤهلات الوظيفية المستقبلية	إبراز شخصية الطالب بشكل يعمل على تطويره
2- مساعدة الطلبة لمعرفة طرائق التعليم والتعلم والتي تساعدهم على تحقيق مخرجات التعلم المستهدفة في القسم النظري	-زيادة الثقة بالنفس لدى الطالب. -إبراز المواهب المدفونة لدى الطالب
3- ان يتمكن الطالب من الأداء والتطبيق العملي لجميع للألعاب الفردية والجماعية	-إبراز العمل الجماعي لدى الطلبة
المهارات	
مخرجات التعلم 2	بيان نتائج التعلم 2
مساعدة الطلبة على تطبيق ما تعلموه من مواد نظرية وعملية داخل وخارج الإطار الجامعي	تطوير الطلاب في الاداء المهاري للألعاب العملية الداخلة في البرنامج
مخرجات التعلم 3	بيان نتائج التعلم 3
مساعدة الطلبة على تطبيق أفكارهم والمواهب التي يمتلكها داخل وخارج الإطار الجامعي.	زيادة التواصل بين الأفراد، الأمر الذي يسهم في بناء مجتمع التعلم
القيم	
مخرجات التعلم 4	بيان نتائج التعلم 4
تنمية التعاون والمواخاة و تنمية روح العزم بين الطلبة	تعلم تحديد الاولويات الصحيحة لأي مشكلة
مخرجات التعلم 5	بيان نتائج التعلم 5
التقييم الذاتي. -التقييم القيادي. -تثمين جهود	تنمية احترام الوقت والزمن في انجاز

العلماء	وتنفيذ الأعمال تنمية روح التنافس الشريف بين مجموعات العمل سعياً لجودة العمل والتميز والتنوع في الاداء
---------	---

9- استراتيجيات التعلم والتعليم
استراتيجيات وطرائق التعليم والتعلم المعتمدة في تنفيذ البرنامج بشكل عام
<ul style="list-style-type: none"> <li>• استراتيجية التعليم التعاوني.</li> <li>• استراتيجية التعلم ألعاب الارترجال.</li> <li>• استراتيجية التعليم العصف الذهني.</li> <li>• استراتيجية التعليم بانوراما.</li> <li>• استراتيجية التعليم تخطيط المفهوم التعاوني.</li> <li>• استراتيجية التعليم ورقة دقيقة واحدة.</li> <li>• استراتيجية التعليم ردود الفعل في الوقت الحقيقي</li> <li>• استراتيجية التعليم سلسلة الملاحظات.</li> <li>• استراتيجية التعليم رسم الخرائط الذهنية</li> <li>• استراتيجية التعلم بالنمذجة: تعرف بالتعلم الاجتماعي، وفيه يتم الفرد اكتساب وتعلم استجابات وأيضاً أنماط سلوكية حديثة بإطار أو موقف اجتماعي من خلال الملاحظة أو الانتباه، وتجد أنها بشكل عام عبارة عن طريقة توضيحية التعليم يتم فيها القيام بتوظيف التجارب وكذلك الوسائل ومعهم النماذج..</li> </ul>

10- طرائق التقييم
تنفيذها في جميع مراحل البرنامج بشكل عام .
<p>- الاختبارات التحريرية - الاختبارات الشفوي - الاختبارات الالكترونية -الاختبارات اليومية</p> <p>قد اعتمدت الكلية على أساليب وأدوات تقييم واضحة لتعلم الطلبة وذات نوعية تتمتع بالجودة العالية وذلك لأجل المحافظة على نوعية الخريج وسمعة الكلية العلمية، تجسد ذلك في لوائح الجامعة ومتطلبات التقويم المستمر للطلبة، على إن تكون هناك أنواع عدة من طرق التقييم من اجل التأكد من جودة و نوعية الخريج والذي يشكل الناتج النهائي للعملية التعليمية، ومن اهم طرق التقييم :</p>

- أ- الاختبارات موضوعية لقياس معرفة الحقائق واستيعابها وتطبيق المعرفة العلمية في مواطن جديدة وقياس التذكر وذلك عن طريق ما يلي
- اسئلة الصواب والخطأ.
  - أسئلة الاختيار من متعدد.
  - اسئلة المقابلة (.) **matching items**).
  - اسئلة التكميل (.) **completion**).
  - اختبارات العملية تخص الامور التالية:-
  - القدرة على الأداء الحركي والمهاري للألعاب الرياضية (كرة السلة والطائرة واليد....).
  - الرياضية فهم المادة العلمية والعملية والقوانين اللعب والمبادئ.
  - القدرة على الاستدعاء والربط والتفسير.
  - تطبيق المعرفة بصورة بسيطة في تفسير البيانات ،
  - التشخيص وحل المشكلات.
  - وتتم عن طريق ما يلي:-
  - اختبار اتصال / الاسئلة المفتوحة -
  - الاسئلة التي لها اجابة محددة.
  - والتي تقوم على تحفيز الطالب في اسئلة التي ليس لها اجابة محددة.
  - امتلاك المهارة في التنظيم.
  - امتلاك المهارة في ترتيب الافكار.
  - عدم الغش والتصدي له .

11- الهيئة التدريسية					
اعضاء هيئة التدريس.					
اعداد الهيئة التدريسية		المتطلبات / المهارات الخاصة (ان وجدت)		الرتبة العلمية	
محاضر	ملاك		خاص	عام	
	√		اللياقة البدنية	التربية البدنية وعلوم الرياضة	م.د



التطوير المهني
توجيه أعضاء هيئة التدريس الجدد
تصنف بإيجاز العملية المستخدمة لتوجيه أعضاء هيئة التدريس الجدد والزائرين والمتفرغين وغير المتفرغين على مستوى المؤسسة والقسم.
التطوير المهني لأعضاء هيئة التدريس
تصف بإيجاز خطة وترتيبات التطوير الأكاديمي والمهني لأعضاء هيئة التدريس كاستراتيجيات التدريس والتعلم، وتقييم نتائج التعلم، التطوير المهني وما الى ذلك.

12 - معيار القبول
وضع الانظمة المتعلقة بالالتحاق بالكلية أو المعهد سواء قبول مركزي أو أخرى تذكر
- معدل الطلبة في الصف السادس (الإعدادي، المهني) والذي من خلاله يكون القبول في المرحلة الجامعية.
- قبول عن طريق اللجنة الاولمبية (فقط للإبطال الرياضيين).
- رفع معدل كلية التربية البدنية وعلوم ما يعادل قبول كليات الهندسة والعلوم.

١٣- أهم مصادر المعلومات عن البرنامج
تذكر بصورة مختصرة
المنهاج المعتمد من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والادلة الاسترشادية لها.
• مقررات وتوصيات اللجان العلمية في التربية البدنية وعلوم الرياضة
• دورات في طرائق التدريس.
• وصف المقررات الدراسية.
• دورات في منظمات المجتمع المدني.
• المؤتمرات والندوات وورش العمل والحلقات النقاشية.
• مؤسسات الدولة ذات العلاقة.
• وحدة الخريجين
• بحوث في الانترنت لتجارب مماثلة.
• خبرات شخصية.
- المصادر العلمية المعتمدة ضمن المقرر الدراسي للمرحلة التي يتم فيها التعليم
- المنهاج الدراسي المعتمد من قبل الوزارة و موحد لكل الكليات التربية البدنية في العراق.
- قوانين الألعاب الاولمبية التي يتم تدريسها من قبل مدرس مختص باللعبة.
- تجهيز الكليات بالمختبرات العملية والقاعات والملاعب الخاصة بالمواد التي تدرس.

#### ١٤- خطة تطوير البرنامج

يعمل البرنامج على تطوير شخصية الطالب الأكاديمي بشكل يتناسب مع طموحات الدولة الحديثة. - إبراز نقاط القوة لدى الطلبة بشكل يسمح على تكوين شخصية قيادية في المستقبل. - استخراج المواهب المدفونة لدى الطالب لتطوير مجال عمله ورفع مستوى التعليم.

- يتم الاطلاع بشكل دوري على المصادر العلمية الحديثة وآخر البحوث العلمية التي من خلالها يتم تطوير المنهج المقرر. - يتم الدمج بين المادة النظرية والعملية لتطوير المنهج الدراسي.

مخطط مهارات البرنامج															
مخرجات التعلم المطلوبة من البرنامج															
القيم				المهارات				المعرفة				اساسي ام اختيار ي	اسم المقرر	رم ز الم قرر	السنة / المستوى
ج 4	ج 3	ج 2	ج 1	ب 4	ب 3	ب 2	ب 1	أ 4	أ 3	2 أ	أ 1				2023- 2024
√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	اساسي	اللياقة البدنية		

يرجى وضع اشارة في المربعات المقابلة لمخرجات التعلم الفردية من البرنامج الخاضعة للتقييم

#### نموذج وصف المقرر

1. اسم المقرر اللياقة البدنية
2. رمز المقرر
3. الفصل / السنة: سنوي
4. تاريخ اعداد هذا الوصف 25 / 2024/2

5. اشكال الحضور المتاحة: 2 ساعة اسبوعيا والحضور يومي	
6. عدد الساعات الدراسية (الكلي) / عدد الوحدات (الكلي) 60 ساعة / 60 وحدة	
7. اسم مسؤول المقرر الدراسي ( اذا اكثر من اسم يذكر)	
1 - م.د ضحى عبد الجبار رئيس المجموعة العلمية 2- فدوة مجد محسن 2 - سارة اكرم حميد	
8. اهداف المقرر	
اهداف المادة الدراسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>● مساعدة الطلبة لمعرفة اهم الصفات والقدرات البدنية وكيفية تطويرها واهميتها للصحة الخاصة للرياضي او للصحة العامة و للتأكد من حصول الطلبة على مخرجات التعلم المستهدفة</li> <li>● التعرف على اهمية اللياقة البدنية للألعاب الفردية والفرقية</li> <li>● التعرف على اثرها في تطوير الإمكانيات البدنية في مختلف ميادين الحياة</li> </ul>
9. استراتيجيات التعليم والتعلم	
استراتيجية	<p>1- تفعيل دور المتعلم في المواقف التعليمية</p> <p>2- تحفيز المتعلمين على توليد الأفكار الإبداعية حول موضوع معين، من خلال البحث عن إجابات صحيحة، أو حلول ممكنة للقضايا التي تعرض عليهم</p> <p>3- أن يعتاد الطلاب على احترام وتقدير آراء الآخرين</p> <p>4- أن يعتاد الطلاب على الاستفادة من أفكار الآخرين، من خلال تطويرها والبناء عليها</p>

10.بنية المقرر (اللياقة البدنية )					
الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم

اختبارات تحريرية - شفوية -	أسلوب التعلم بالبحث	مقدمة عن اللياقة البدنية	المجال المعرفي : فهم مكونات اللياقة العضلية معرفة العوامل المؤثرة على الصفات اللياقة البدنية التميز بين مكونات اللياقة البدنية فهم أهمية العناصر ومكونات اللياقة البدنية التعرف على الغذاء مكونات الغذاء تمارين اللياقة البدنية للنساء	2 ساعة	الأول
اختبارات تحريرية - شفوية	أسلوب المبادرة	علاقة اللياقة البدنية بلمجالات المختلفة		2 ساعة	الثاني
اختبارات تحريرية- شفوية	-----	أنواع اللياقة البدنية		2 ساعة	الثالث
اختبارات تحريرية - شفوية - عملي	الأسلوب التعاوني	مكونات اللياقة البدنية حسب المدرسة الشرقية		2 ساعة	الرابع
-----	-----	القوة العضلية و أنواعها		2 ساعة	الخامس
اختبارات تحريرية - شفوية - عملي	الإلقاء / حل المشكلات	السرعة وانواعها		2 ساعة	السادس
اختبارات تحريرية - شفوية - عملي	الإلقاء / حل المشكلات	المرونة تعريف أهمية		2 ساعة	السابع
اختبارات تحريرية - شفوية .	الإلقاء / حل المشكلات	طرق تدريب المرونة		2 ساعة	الثامن
-----	الإلقاء / حل المشكلات	الرشاقة أنواعها أهميتها		2 ساعة	التاسع
اختبارات تحريرية - شفوية .	استخدام power point	طرق تدريب الرشاقة		2 ساعة	العاشر

اختبارات تحريرية - شفوية .	استخدام power point	المطاوله أنواع أهمية	<p>•تسمح للمدرسين بتقويم فعالية تدريسهم: هل تم تحقيق المخرجات المقصودة؟</p> <p>•تسهل عملية الانتقال من التعليم الى التعلم، أي التركيز على المتعلم بدل المدرس، أي ما يتوقع من المتعلم أن يكون قادراً على فعله وليس ما يستطيع المدرس فعله. •يعرف الطلبة بوضوح ما يتوقع أن يتعلموه من هذا المساق وكيف سيتم تقييم عملية تعلمهم. •يعطي الطلبة فرصة لتحمل مسؤوليه أكبر في عملية تعلمهم الذاتي عندما يعرفون ما يتوقع أن يكونوا قادرين على فعله والمستوى المتوقع الوصول اليه.</p>	2 ساعة	الحادي عشر
اختبارات تحريرية - شفوية - عملي	الإلقاء / حل المشكلات	تدريبات المطاوله		2 ساعة	الثاني عشر
اختبارات تحريرية - شفوية - عملي	الصف المقلوب	تصنيف المطاوله حسب الفترة الزمنية		2 ساعة	الثالث عشر
اختبارات تحريرية - شفوية .	الأسلوب التعاوني	الدق		2 ساعة	الرابع عشر
-----	-----	اختابر نضري فصلي و عملي		2 ساعة	الخامس عشر
اختبارات تحريرية - شفوية -	أسلوب التعلم بالبحث	التوازن		2 ساعة	السادس عشر
اختبارات تحريرية - شفوية .	أسلوب المبادرة	تمارين الياقة البدنية للنساء		2 ساعة	السابع عشر
اختبارات تحريرية - شفوية .	الصف المقلوب	التغذية ودورها في المحافظة على اللياقة البدنية		2 ساعة	الثامن عشر
اختبارات تحريرية - شفوية - عملي	الأسلوب التعاوني	البروتينات في تغذية الرياضي		2 ساعة	التاسع عشر
اختبارات تحريرية - شفوية.	-----	الدهون في الغذاء الرياضيين		2 ساعة	عشرون
-----	الإلقاء / حل المشكلات	اهداف التغذية السليمة للرياضيين	2 ساعة	واحد وعشرون	
اختبارات تحريرية -	الإلقاء / حل	التغذية والرياضيو	2 ساعة	اثنان وعشرون	

شفوية - عملي	المشكلات				
اختبارات تحريرية - شفوية.	الإلقاء / حل المشكلات	التغذية والرياضة: وجهان لعملة واحدة	2 ساعة	ثلاثة وعشرون	
اختبارات	الإلقاء / حل المشكلات	تدريبات اللياقة البدنية للساعات المبكرة و المسائية المتأخرة	2 ساعة	أربعة وعشرون	
اختبارات شفوية .	استخدام power point	الغذاء قبل التمرين	2 ساعة	خمسة وعشرون	
اختبارات شفوية.	استخدام power point	الطعام الصحي و زيادة جودة التدريب	2 ساعة	ستة وعشرون	
اختبارات شفوية -	الإلقاء / حل المشكلات	الرياضة للدورة الشهرية:-	2 ساعة	سبعة وعشرون	
-----	الصف المقلوب	امتحان اللياقة البدنية عملي و نظري	2 ساعة	ثمانية وعشرون	
-----	-----	مناقشة التقارير الطلاب و مراجعة المادة	2 ساعة	تسعة وعشرون	
-----	-----	اختبار شامل للمواد اللياقة البدنية	2 ساعة	ثلاثون	

<p>١١- تقييم المقرر توزيع الدرجة من ١٠٠ على وفق المهام المكلف بها الطالب مثل التحضير اليومي والامتحانات اليومية والشفوية والشهرية والتحريرية والتقارير .... الخ الكورس الأول 25) والكورس الثاني 25 والامتحان النهائي 50</p>
---

١٢- مصادر التعلم والتدريس	
لا يوجد كتاب منهجي معتمد	الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)
<p>السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسلوجيا القوة)،  ليث ابراهيم جاسم الغريزي التدريب الرياضي أساسيات منهجية _ كليه التربيه الرياضيه _ جامعه ديالى  عبد المنعم عبد الفتاح وعبد اللطيف اللامي  اللياقة البدنية  محميدات رشيد اللياقة البدنية أهميتها  مكوناتها تدريباتها</p>	المراجع الرئيسية (المصادر)
<p>مفتي إبراهيم حمادي اللياقة البدنية و أبو العلا  اللياقة الطريق للحياة الصحية البن وديع فرج</p>	الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير .. )
<a href="https://www.sport.ta4a.u">https://www.sport.ta4a.u</a>	المراجع الإلكترونية، مواقع الانترنت