



منهاج ماده المرحة لسنة الدراسة

٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

بهش :

كۆلیژ: پهروهدهی جهستهی و زانسته وهرزشیهكان

زانكۆ: سهلاحه ددین - ههولێر

بابهت: یارییهكانی رێکت

پهرتووکی کورس بووک: قۆناغی چوارهم

ناوی مامۆستا: م. علی سلیمان سلیم

سالی خویندن : ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

<p>يارىيهكانى رىكت</p>	<p>۱. ناوى كؤرس</p>
<p>م.على سليمان سليم</p>	<p>۲. ناوى مامؤستاي بهر پرس</p>
<p>لقى يارىيه تاكهكان/ كؤلىزى پهروهردى جهستهي و زانسته وهرزشيهكان</p>	<p>۳. بهش/ كؤلىز</p>
<p>نيميل ali.saleenm@su.edu.krd ۰۷۵۰۴۷۲۹۴۱۹</p>	<p>۴. پهيوهئدى</p>
<p>۱۶ كاترمير</p>	<p>۵. يهكهى خوئندن (به سهعات) له ههفتهيهك</p>
<p>۱۶ كاترمير</p>	<p>۶. ژمارهى كاركردن</p>
<p></p>	<p>۷. كؤدى كؤرس</p>
<p>دهرچوى سالى ۲۰۰۹-۲۰۰۸ لهكؤلىزى پهروهردى جهستهي و زانسته وهرزشيهكان/زانكوى سهلاحهدين -ههولير، لهسالى ۲۰۱۵ بروانامهى ماستهرم بهدهستهيناوه له تايبهتمهئدى ريگاكانى وانه ووتنهوه و ئيستا قوتابى خوئندى دكتورام.</p>	<p>۸. پروفائيهلى مامؤستا</p>
<p>Serve, forehand, backhand, smash, rule</p>	<p>۹. وشه سهرهكهكان</p>
	<p>۱۰. ناوهروكى گشتى كؤرس: يارىيهكانى رىكت به گشتى و يارى تينسى سهرمىز بهتايبهتى يهكيكه لهياريه بلاوهكان لهسهرتاسهري جيهان، ئهئجامدانى ئه م يارىيه سوويكى زؤرى ههيه لهرووى هزرى و دهروونيهوه بى ئهوهى ههست به ماندووويون بكهين. له م كؤرس بوكه دا ههولدهدين فيرخواز فيرى كارامه سهرهتاييهكانى ههردوو يارى تينسى سهرمىز و بادمينتؤن بكهين و بتوانن له ياساكانى ئه م يارىيه بگهن.</p>
	<p>۱۱. نامانجهكانى كؤرس:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱- فيريوونى كارامه سهرهتاييهكانى يارى تينسى سهرمىز. ۲- ئاشنابوون به ياساكانى يارى تينسى سهرمىز و پهيرهوكردى. ۳- فيريوونى كارامه سهرهتاييهكانى يارى بادمينتؤن. ۴- ئاشنابوون به ياساكانى يارى بادمينتؤن و پهيرهوكردى.
	<p>۱۲. ئهركهكانى قوتابى:</p> <ul style="list-style-type: none"> - نامادهبوون له وانهكان. - ئهئجامدانى كارامهكان بهشپوهى پراكتيكى. - نامادهكردى راپؤرت لهرووى كارامههين و ياساى يارىيهكان. - سهركهووتن لهههردوو تافيكردنهوهى پراكتيكى و تيؤرى.

	<p>١٣. رینگه‌ی وانه ووتنه‌وه: - به‌کاره‌ینانی داتاشۆ. - به‌کاره‌ینانی پۆسته‌ر بۆ روونکردنه‌وه‌ی کارامه‌کان. - به‌کاره‌ینانی شیوازی وانه‌ووتنه‌وه‌ی جۆراوجۆر وهک (شیوازه‌کانی وانه‌ووتنه‌وه‌ی مؤستن). - به‌کاره‌ینانی ئاله‌تی یارمه‌تیده‌ر بۆ فی‌ربوون.</p>		
	<p>١٤. سیسته‌می هه‌لسه‌نگاندن: أ. تاقیکردنه‌وه‌ی پراکتیکی بۆ هه‌ر کارامه‌یه‌ک (٣) نمره. ب. هه‌لسه‌نگاندنی راپۆرت (٤) نمره. ت. تاقیکردنه‌وه‌ی تیۆری (٨) نمره. پ. ئاماده‌بوون له‌وانه‌کان و به‌شداری کردن له‌کاتی وانه (٤) نمره. ج. تاقیکردنه‌وه‌ی کۆتایی سال.</p>		
	<p>١٥. دهرنه‌نجامه‌کانی فی‌ربوون: - گرنگی یارییه‌کانی ریکت له‌رووی ئه‌نجامدانیه‌وه و فی‌رکردنی نه‌وه‌کانمان. - گرنگی یارییه‌کانی ریکت بۆ دۆزینه‌وه‌ی هه‌لی کار وهک بوون به‌ راهینه‌ر یاخوود دادوهر. - سوود وهرگرتن له‌فی‌ربوونی یارییه‌کانی ریکت بۆ کردنه‌وه‌ی چالاکیه وهرزشیه‌کان و به‌ریۆه‌بردنیان.</p>		
	<p>١٦. لیستی سه‌رچاوه - الزهیری، سه‌هان محمود، الاطوي وليد وعدالله (العاب المضرب)، ٢٠٠٩. - نجم الدين، إيمان (تنس الطاولة) ٢٠١٩. - الخولي، أمين (الريشة الطائرة بين الممارسة والتطبيق) ٢٠٠١. - محاضرات (د.حسين علي حسين) عن طريق الانترنت. - فيديوهات يوتيوب لعرض المهارات.</p>		
	<p>١٧. بابته‌کان</p>		
<p>ناوی مامۆستای وانه‌بیژ</p>	<p>ناونیشانی بابته‌کان (Table tennis) Principle and measurements □</p>	<p>ناوی هه‌فته‌کان</p>	<p>ژ</p>
<p>م.علی سلیمان سلیم</p>		<p>هه‌فته‌ی ١</p>	<p>١</p>

م.علی سلیمان سلیم	Forehand Practicing forehand	هفته‌ی ۲	۲
م.علی سلیمان سلیم	Backhand Practicing backhand	هفته‌ی ۳	۳
م.علی سلیمان سلیم	Serve Practicing serve	هفته‌ی ۴	۴
م.علی سلیمان سلیم	Rule of the game Practicing rules□	هفته‌ی ۵	۵
م.علی سلیمان سلیم	Smash Cut □	هفته‌ی ۶	۶
م.علی سلیمان سلیم	Exam Theory & practice	هفته‌ی ۷	۷
م.علی سلیمان سلیم	(badminton) Principle and measurements□	هفته‌ی ۸	۸
م.علی سلیمان سلیم	Clear Practicing Clear□	هفته‌ی ۹	۹
م.علی سلیمان سلیم	Drive Practicing Drive□	هفته‌ی ۱۰	۱۰
م.علی سلیمان سلیم	Serve Practicing serve	هفته‌ی ۱۱	۱۱

م.علی سلیمان سلیم	Rule of the game Practicing rules	هفتهی ۱۲	۱۲
م.علی سلیمان سلیم	Game	هفتهی ۱۳	۱۳
م.علی سلیمان سلیم	Smash Net	هفتهی ۱۴	۱۴
م.ی محمد آزاد عبدالله	Exam Theory & practice	هفتهی ۱۵	۱۵
	<p>۱۸. بابتهی پراکتیک :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ئهجمدانی کارامهکان به شیوهی پراکتیکی. • بهرئوهبردنی یاری و دادوهری کردن. <p>۱۹. تاقیکردنهوهکان:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱- راست و چهوت. ۲- ههئبژرادن. ۳- حالتهی دادوهری کردن. ۴- ژماردن. 		
	<p>۲۰. تنبینی تر</p> <p>- پیویسته هۆلیکی تایبهت بهر یارییه دیاری بکریت تاوهکو قوتابیان زیاتر پراکتیک بکهن و ئاستیکی باشیان هه بیئت پیش دهرچوونیان.</p>		
	<p>۲۱. پیداچوونهوهی هاوهل</p>		

پهرتووکی کۆرس Course Book