****

**منهاج مادة جمناستك الأجهزة للمرحلة الثالثة**

**الجامعة : صلاح الدين**

**الكلية : التربية البدنية والعلوم الرياضة**

**القسم : الألعاب الفردیة**

**المادة : جمناستك الأجهزة**

**( قانون التحكيم الدولي للجمناستك الفني للرجال 2022 – 2024)**

**كراسة المادة – (المرحلة 3 )**

**اسم التدريسي : أ. د سعدالله عباس رشيد**

 **م.م خالد محمد**

 **م.م دةرياز خورشيد**

**السنة الدراسية : 2022 - 2023**

**كراسة المادة**

**Course Book**

|  |  |
| --- | --- |
| **جمناستك الأجهزة** | **1. اسم المادة** |
| **سعدالله عباس رشيد+فريد فؤاد رشيد+ دةرياز خورشيد** | **2. التدريسي المسؤول** |
| **الألعاب الفردية – كلیة التربیة البدنیة والعلوم الریاضة** | **3. القسم/ الكلية** |
| **الايميل:** **saad.rashid@su.edu.krd****farid.rashid@su.edu.krd** **daryaz.brifkani@su.edu.krd** | **4. معلومات الاتصال:**  |
| **العملي : 2** | **5. الوحدات الدراسیە (بالساعة) خلال الاسبوع** |
| **16 ساعات** | **6. عدد ساعات العمل** |
|  | **7. رمز المادة (course code)** |
| **سعدالله عباس رشيد :****- البكالوريوس في كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل (1986).****- الماجستير في كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين/ اربيل - (1999 ).****- الدكتوراه في كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين/ اربيل - (2004 ).****خالد محمد أحمد:**  **-البكالوريوس في كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين/ اربيل (2009).****- الماجستير في كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين/ اربيل - (2015).****- حاليا طالب الدكتوراه في كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين/ اربيل -** **دةرياز خورشيد :****- البكالوريوس في كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين/ اربيل (2008).****- الماجستير في كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين/ اربيل** - (**2014** ). | **8. البروفايل الاكاديمي للتدريسي** |
| * **جمناستك أجھزة – بساط الحركات الأرضیة – جھاز القفز – حصان القفز – العقلة – الحلق – المتوازي- متوازي مختلف الارتفاع – عارضة التوازن.**
* **قانون الدولي للجمناستك الأجهزة .**
 | **9. المفردات الرئيسية للمادة Keywords** |
| **تعتبر ریاضة الجمناستك من أنواع الریاضة الفنیة الجمالیة الصعبة، والتي تتطلب من الطالب مھارت عالیة واعداد بدني ومھاري ونفسي من اجل ممارستھا، وتتطلب عنصر القوة العضلیة والسرعة والرشاقة بالإضافة الى الجرأة والشجاعة والتصمیم من اجل الوصول الى مستویات متقدمة وكل هذا يتم على أساس قانون دولي صارم ودقيق متضمناً جميع الحالات التحكيمية الواردة والمحتملة، وبالتالي سنقوم في ھذه الكورس بوك بتوضيح محتوى السنة الدراسية وما یقع على عاتق كل من المدرس والطالب من واجبات وحقوق.** | **10. نبذة عامة عن المادة** |
| **1- تعليم الطلاب بعض المهارات الاساسية في جمناستك الاجهزة.****2- التعرف على القانون الدولي لجمناستك الرجال مع فتح دورات التحكيمية للنساء و الرجال .** | **-11أهداف مادة جمناستك الأجهزة** |
| 1. **الحضور في القاعة في الوقت المحدد للمحاضرة.**
2. **ارتداء الملابس المناسبة والملائمة لطبیعة الدرس.**
3. **عدم ارتداء أي شي یؤدي الى إیذاء المقابل )اكسسو ات.(**
4. **وجوب احضار القانون الدولي للجمناستك عند دخولهم للمحاضرة.**
 | **12- واجبات الطالب** |
| **مبدئیا ً التقویم في مادة الجمناستك تكون عن طریق المشاھدة المشاھدة والملاحظة أي الاعتماد على التقویم التقدیري.*** **اختبار عملي**
* **اختبار نظري**
 | **13- نظام التقییم** |
| 1. **القاعة الریاضیة الخاصة بالجمناستك وكافة اجھزتھا الخاصة بجمناستك البنین والبنات.**
2. **مراجعة المصادر الخاصة بالمادة من الجزء النظري والمناقشة المتبادلة بین الطلاب والمدرس حول الموضوع.**
 | **14- متطلبات الدرس** |
| **الداتاشو والباوربوینت واللوح الابیض والملازم.** | **15 - طرق التدریس** |
| 1. **القانون الدولي للجمباز 2022-2024**
2. **كتاب موسوعة الجمباز العصریة: عبد المنعم سلیمان برھم (1995).**
3. **3- كتاب المبادئ الفنیة والتعلیمیة للجمباز والتمارین البدنیة: معیوف ذنون حنتوش وآخرون (1985).**
4. **كتاب الاسس النظریة في الجمناستك: یورن لاركش، المترجم: صائب عطیة (1974).**
 | **-16المصادر** |
| **طريقة توزيع الدرجــــــــات****الدرجة الكلية 100 درجة****درجة الامتحان النهائي ٦٠ درجة****عملي ونظري****درجة الفصل الدراسي ٤٠ درجة****عملي** **٤٠ درجة****نظري** **٢٠ درجة****عملي ٣٠ درجة****نظري ١٠ درجات**  **مخطط المنهاج** |

**المنهاج وطريقة توزيعها على المحاضرات :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الاسابيع** | **المنهاج** | **الشرح والملاحظات** |
| الاسبوع الاول | تمارين لياقة عامة وخاصة | **أ. د سعدالله عباس رشيد****م.م خالد محمد أحمد****م.م دةرياز خورشيد** |
| الاسبوع الثاني | طلاب وطالبات : بساط الحركات الأرضيةإعادة المهارات السابقة :-مهارة الميزان الامامي.- مهارة الدحرجة الامامية المكورة.- مهارة الدحرجة الخلفية المكورة.- مهارة الغطس .- مهارة الوقوف على اليدين.- مهارة الدحرجة الامامية فتحاً.- مهارة الدحرجة الخلفية فتحاً.طلاب و طالبات : جهاز القفز- القفز ضماً- القفز فتحاً | **أ. د سعدالله عباس رشيد****م.م خالد محمد أحمد م.م دةرياز خورشيد** |
| الاسبوع الثالث | محاضرة نظرية | **أ. د سعدالله عباس رشيد****م.م خالد محمد أحمد****م.م دةرياز خورشيد** |
| الاسبوع الرابع | طلاب وطالبات : بساط الحركات الأرضية - مهارة العجلة البشرية( كارتويل).جهاز القفز:- مهارة قفزة اليدين الامامية | **أ. د سعدالله عباس رشيد** **م.م خالد محمد أحمد****م.م دةرياز خورشيد** |
| الاسبوع الخامس | محاضرة نظرية | **أ. د سعدالله عباس رشيد****م.م خالد محمد أحمد****م.م دةرياز خورشيد** |
| الاسبوع السادس | **امتحـــــــــــان عملي** **امتحـــــــــــان نظري**  | **أ. د سعدالله عباس رشيد****م.م خالد محمد أحمد****م.م دةرياز خورشيد** |
| الاسبوع السابع | طلاب وطالبات: بساط الحركات الأرضية- مهارة القفزة العربية- مهارة الوقوف على اليدين من الدحرجة الخلفية | **أ. د سعدالله عباس رشيد****م.م خالد محمد أحمد****م.م دةرياز خورشيد** |
| الاسبوع الثامن | محاضرة نظرية | **أ. د سعدالله عباس رشيد****م.م خالد محمد أحمد****م.م دةرياز خورشيد** |
| الاسبوع التاسع | طلاب: جهاز الحلق: - مهارة المرجحة الأمامية والخلفية.- مهارة التعلق المقلوب - مهارة كب إرتكاز.مهارة الهبوط الخلفي من بين الذراعين.طالبات :جهاز عارضة التوازن- مھارة الصعود الامامي على جھاز عارضة التوازن- مھارة المقصیة على عارضة التوازنمھارة النھوض الفردي من الاستلقاء للطالبات على جھاز عارضة التوازن. | **أ. د سعدالله عباس رشيد****م.م خالد محمد أحمد****م.م دةرياز خورشيد** |
| الاسبوع العاشر  | محاضرة نظرية  | **أ. د سعدالله عباس رشيد****م.م خالد محمد أحمد****م.م دةرياز خورشيد** |
| الاسبوع الحادية عشر | **امتحـــــــــــان عملي** **امتحـــــــــــان نظري**  | **أ. د سعدالله عباس رشيد****م.م خالد محمد أحمد****م.م دةرياز خورشيد** |
| الاسبوع الثانية عشر | طلاب : جهاز المتوازي.- المرجحة الامامية والخلفية على الابطين والذراعين- مهارة الخطف الامامي للوقوف على الذراعين- مهارة الوقوف على الكتفين من المرجحة.- مهارة الهبوط الامامي او الخلفي او الهبوط بلف نصفي للجسم.طالبات : جھاز متوازي مختلف الارتفاع. | **أ. د سعدالله عباس رشيد****م.م خالد محمد أحمد****م.م دةرياز خورشيد** |
| الاسبوع الثالثة عشر | محاضرة نظرية | **أ. د سعدالله عباس رشيد****م.م خالد محمد أحمد****م.م دةرياز خورشيد** |
| الاسبوع الرابعة عشر | طلاب:جهاز حصان ذو المقابض.دخول وخروج الساقين ومن ثم الهبوططلاب- جهاز العقلة - مهارة الطلوع الامامي لأخذ وضع الارتكاز على الذراعين- مهارة دورة صغيرة- مهارة الهبوط بالخطف الى الامام | **أ. د سعدالله عباس رشيد** **م.م خالد محمد أحمد****م.م دةرياز خورشيد** |
| الاسبوع الخامسة عشر | **الامتحــــــــان العمــــلي النهائــــــي** | **أ. د سعدالله عباس رشيد****م.م خالد محمد أحمد****م.م دةرياز خورشيد** |
| **18. بابةتي براكتیكي** : |  |
| **19. تاقیكردنةوةكان:** | س١/ كفية طريقة جلوس الحكام في جهاز منصة القفز.س٢/ عدد واجبات وحقوق اللاعب. |
| 20.تيبنى تر |  |
| -21پيداچوونه ى ھاوه ڵ | من الضروري مراجعة الكورس بوك من قبل شخص مختص و اكادیمي وإعطاء رآیه في الكورس بوك وتعدیل مایحتاج تعدیله وأضافة ما ینقصه والحصول على موافقته وتوقیعه. |

**مدرسي المادة**

**أ.د سعدالله عباس رشيد**

**م.م خالد محمد أحمد**

**م.م. دةرياز خورشيد**