

رئاسة جامعة صلاح الدين
كلية التربية/شقلاوة
قسم التربية الرياضية

Course Book in Rhythmic gymnastic

الجمناستك الأيقاعي

لطالبات المرحلة الثانية

م.د. ايمان الياس عزو

2024- 2023

مفردات منهاج مادة الجمناستك الايقاعي لطالبات المرحلة الثانية – الفصل الثاني
جامعة صلاح الدين – كلية التربية – شقلاوة- قسم التربية الرياضية

ت	الشهر والاسبوع	المادة النظرية والعملية
1	تشرين الاول	
	الاسبوع الثاني	نبذة مختصرة عن تاريخ الجمناستك الايقاعي وسبب تسمية اللعبة (نظري) تهيئة واعداد الجسم للطالبات (عملي)
	الاسبوع الثالث	الجمناستك الايقاعي والاهداف العامة له (نظري) الايقاع الحركي والايقاع الموسيقي والعلاقة بينهما (نظري) التوافق الحركي الموسيقي (نظري) اهمية الموسيقي وشروط اختيارها (نظري) الايقاع الاساسية للذراعين (عملي)
	الاسبوع الرابع	الايقاع الاساسية للقدمين (عملي) السير الايقاعي (اماماً – جانباً – خلفاً) (عملي)
2	تشرين الثاني	
	الاسبوع الاول	الركض الايقاعي (اماماً – جانباً – خلفاً) (عملي) انواع دروس الجمناستك الايقاعي (نظري)
	الاسبوع الثاني	اوضاع الوقوف (عملي) الوقوف بالرفع الوقوف بالوخز الحركات الشبيهة بالرقص (نظري)
	الاسبوع الثالث	الخطوات في الجمناستك الايقاعي (عملي) خطوة الزحلقة الخطوة الثلاثية
	الاسبوع الرابع	خطوة التقاطع امتحان عملي لما سبق من محاضرات عملي
3	كانون الاول- الاسبوع الاول	الوثبات في الجمناستك الايقاعي (عملي) الوثب فتحاً وثبة الخطوة
	الاسبوع الثاني	وثبة المقص (عملي) وثبة القطعة (عملي)
	الاسبوع الثالث	وثبة الغزال اماماً (عملي) وثبة لمس القدم (عملي)
	الاسبوع الرابع	وثبة السمكة (عملي) وثبة القرفصاء (عملي)
	الاسبوع الخامس	وثبة الاقعاء (عملي) امتحان عملي بما سبق من حركات
4	كانون الثاني- الاسبوع الاول	الدورانات في وضع الوقوف (عملي) دوران الحجلة على قدم واحد دوران بالقفز (90، 180، 360) درجة
	الاسبوع الثاني	الدوران على راس اصابع القدم على شكل طائر لق لق (عملي) دوران طاحونة (ميل الجذع للخلف) (عملي)
	الاسبوع الثالث	امتحان نظري نهاية الفصل الاول
	الاسبوع الرابع	امتحان عملي نهاية الفصل الاول

مفردات منهاج مادة الجمناستك الايقاعي لطالبات المرحلة الثانية - الفصل الثاني
جامعة صلاح الدين - كلية التربية - شقلاوة- قسم التربية الرياضية

ت	الشهر والاسبوع	المادة النظرية والعملية
1	شباط - الاسبوع الاول	بعض الخطوات المقترحة لكيفية التفكير في تكوين التمرينات الايقاعية الحديثة (الفردية) بشكلها النهائي (نظري) التطور التاريخي لادوات الجمناستك الايقاعي (نظري) حركات الجمناستك الايقاعي باستخدام الادوات (عملي)
	الاسبوع الثاني	اداة الشريط (عملية ونظري) مواصفات الشريط (عمليونظري) الحركات الفنية للشريط الحركات الثعبانية (عملي) الحركات الحلزونية (عملي)
	الاسبوع الثالث	الدوائر (عملي) المرجحات (عملي)
	الاسبوع الرابع	الشكل رقم (8) (عملي) المرور خلال الشريط (عملي)
2	اذار - الاسبوع الاول	رمي واستلام الشريط (عملي) اداة الحبل ومواصفاته (نظري و عملي) الوثبات داخل الحبل (عملي)
	الاسبوع الثاني	الحجلات والقفزات داخل الحبل (عملي) رمي واستلام الحبل (عملي)
	الاسبوع الثالث	الشكل رقم (8) بالحبل (عملي) رمي احد نهايتي الحبل (عملي)
	الاسبوع الرابع	الدورانات بالحبل (عملي) المرجحات بالحبل (عملي)
3	نيسان- الاسبوع الاول	اداة الشاخص ومماصفاته (نظري و عملي) الحركات الفنية المستخدمة باداة الشاخص (عملي) الطواحين (عملي)
	الاسبوع الثاني	ضرب الشواخص (عملي) الرمي والاستلام (عملي)
	الاسبوع الثالث	الحركات المتوازية (عملي) المرجحات (عملي)
	الاسبوع الرابع	الدوائر بالذراعين (عملي) الشكل رقم (8) (عملي)
4	ايار- الاسبوع الاول	اداء سلاسل حركية للطالبات مع الادوات التدريب على السلاسل الحركية
	الاسبوع الثاني	امتحان نظري للطالبات
	الاسبوع الثالث	امتحان عملي للطالبات
	الاسبوع الرابع	امتحان عملي للطالبات

Chapter one

Vocabulary curriculum material for students rhythmic gymnastics second phase -college of education/shaqlawa- department of physical education

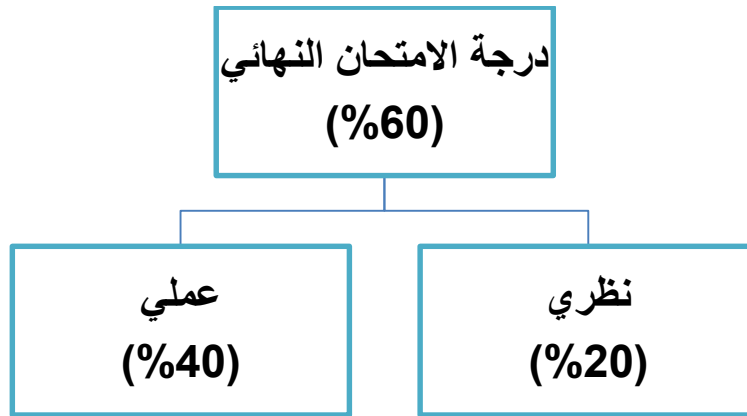
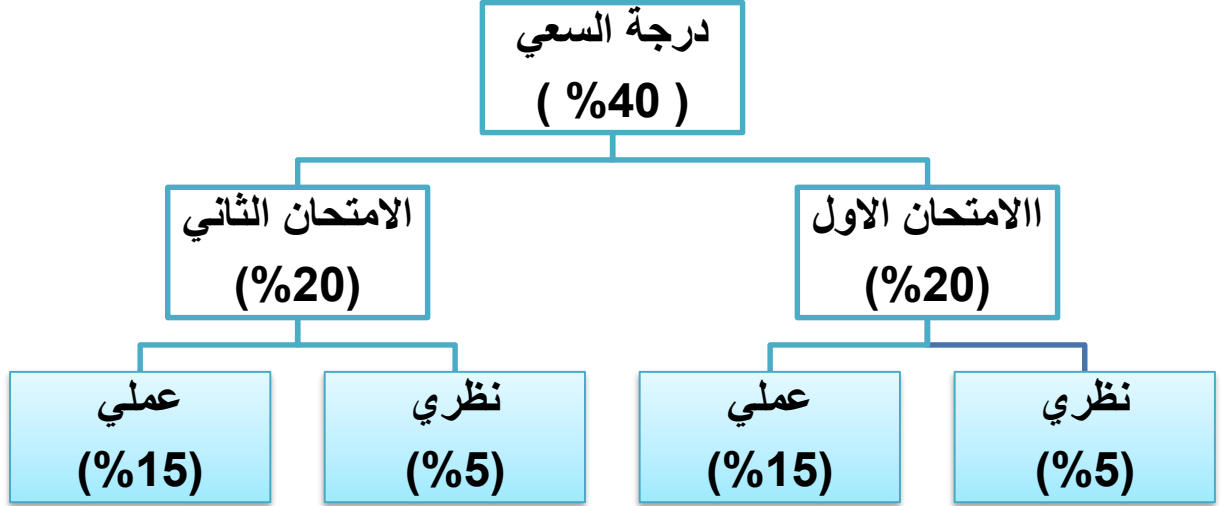
Month and week	Theoretical and practical material
October – second week	-Date of rhythmic gymnastics. - prepare the body of student.
-Third week	-Locomotor rhythm and the rhythm of music and the relationship between them. -The basic conditions of the arms.
-Fourth week	-The basic conditions for the feet. -walking rhythmic.
2-November	
-First week	-Springing rhythmic. -Types of rhythmic gymnastics lessons.
-second week	-Conditions of the stand. -Dance- like Movements.
-Third week	-Steps in rhythmic gymnastics.
-Fourth week	-Steps in rhythmic gymnastics. - Practical exam.
3-December	
-First week	-Dashes rhythmic gymnastics.
-Second week	-Dashes in rhythmic gymnastics.
-Third week	-Dashes in rhythmic gymnastics.
-Fourth week	-Dashes in rhythmic gymnastics.
-Fifth week	-Dashes in rhythmic gymnastics. -Practical exam leaps.
4- January	
-First week	-Turns a standing position.
-Second week	-Turns a standing position.
-Third week	-The theoretical exam to the end of the first quarter.
-Fourth week	-Practical exam for the end of the first quarter.

Chapter two

Vocabulary curriculum material for students rhythmic gymnastics second phase -college of education /shaqlawa -department of physical Education

Month and week	Theoretical and practical material
1-February	
-First week	-Some proposed steps for how to think in the formation of modern rhythmic exercises (individual) in its final form. -the historical development of tools rhythmic gymnastics. -Rhythmic gymnastics movement using tools.
-Second week	-Tool tape. -Artistic movements of the tape.
-Third week	- Circuits. -Weighted.
-Fourth week	-Figure (8). -Traffic through the tape.
2-Mrarch	
-First week	-Throw the tape and pick. -Rope tool. -Dashes inside the Rope.
-Second week	-Partridge and jump rope inside. -Throw the rope and received.
-Third week	-Figure (8). -Throwing one of the ends of the rope.
-Fourth week	-Turns rope. -Weighted rope.
3-April	
-First week	-Tools pillar -Art movements devise which pillar -Small circles. -Windmills.
-Second week	-Hit the pillars. -throwing and receiving.
-Third week	Parallel movements. Weighted.
-Fourth week	Circuit by arms. Figure (8).
4-May	
-First week	-Performance of kinetic chains by the students with the tools Training on the kinetic chains.
-Second week	-Theoretical exam.
-Third week	-Practical exam.
-Fourth week	-Practical exam.

كيفية توزيع الدرجات لمادة جمناستيك الأيقاعي



المصادر المعتمدة عليها:

- ✓ ويكيبيديا. الموسوعة الحرة، الانترنت.
- ✓ اسس تعليم جمناستك الأيقاعي : وجيه محجوب و اسيا كاظم 1989.
- ✓ الحركات الأيقاعية في الجمباز: د. لسنيكايا ترجمة الدكتور جنيد بشير 1989.
- ✓ اساسيات التمرينات الأيقاعية : د. عطيات محمد خطاب و أخرون 2006.