



منهاج مادة جمناستك الأجهزة للمرحلة الثانية

الجامعة : صلاح الدين

الكلية : التربية البدنية والعلوم الرياضية

القسم : الألعاب الفردية

المادة : جمناستك الأجهزة

كراسة المادة –(السنة 2)

اسم التدريسي : ا.م.د. هيام صادق احمد

م.د. فريد فؤاد رشيد

م.م. دهرياز خورشيد

السنة الدراسية: 2022-2023

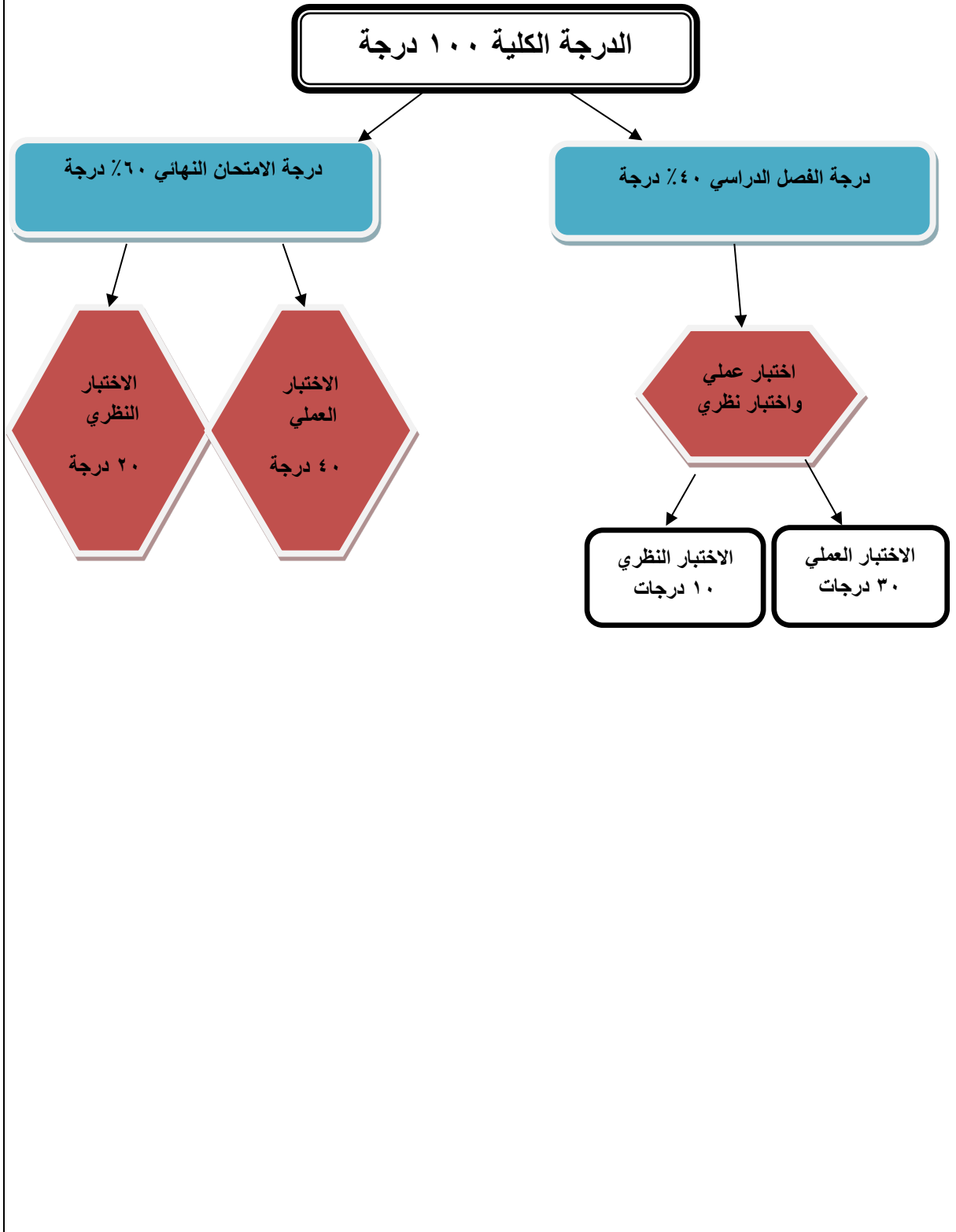
كراسة المادة

Course Book

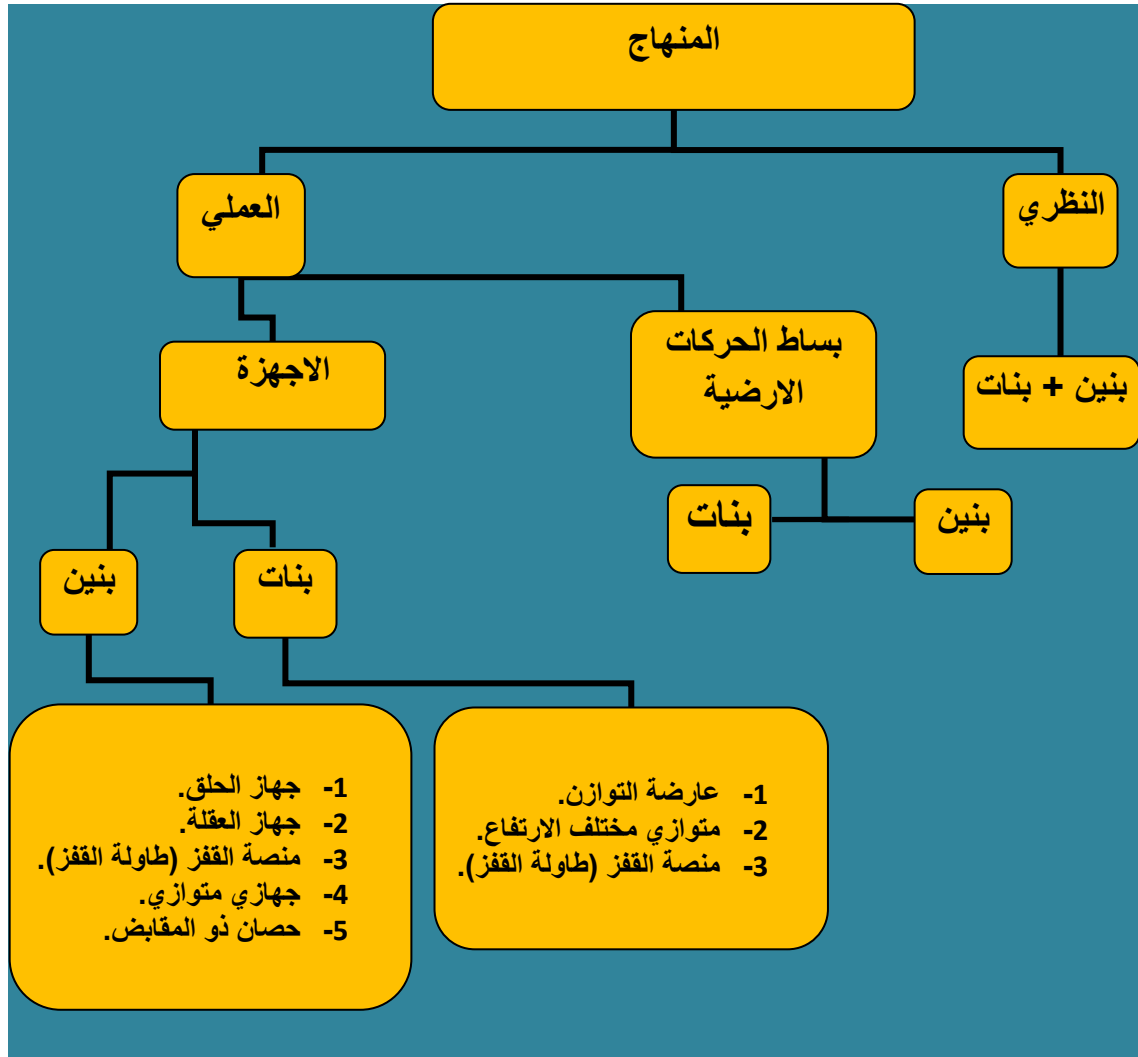
1. اسم المادة	جهاز الأجهزة
2. التدريسي المسؤول	هيام صادق احمد- فريد فواد رشيد- دهرياز خورشيد
3. القسم/ الكلية	الألعاب الفردية – كلية التربية الرياضية
4. معلومات الاتصال:	الايمل: hiam.ahmed@su.edu.krd farid.rashid@su.edu.krd daryaz.brifkani@su.edu.krd
5. الوحدات الدراسية (بالساعة) خلال الاسبوع	رقم الهاتف (اختياري): (فريد فواد) 07504521236 على سبيل المثال: العملي : 8
6. عدد ساعات العمل	16 ساعات
7. رمز المادة (course code)	
8. البروفایل الاكاديمي للتدريسي	هيام صادق احمد .. خريجة جامعة الموصل كلية التربية الرياضية لسنة 1993.. وحاصلة على شهادة الماجستير في سنة 2005.. والدكتوراه سنة 2015.. ولقب أستاذ المساعد في سنة 2018. فريد فواد رشيد..خريج جامعة صلاح الدين كلية التربية الرياضية (الأول على الدفعة) لسنة 2007.. وحاصل على شهادة الماجستير في سنة 2012.. وعلى شهادة الدكتوراه سنة 2019. دهرياز خورشيد.. خريجة جامعة صلاح الدين كلية التربية الرياضية لسنة 2009.. وحاصلة على شهادة الماجستير 2014.
9. المفردات الرئيسية للمادة keywords	جمناستك أجهزة – بساط الحركات الأرضية – جهاز القفز – حضان القفز – العقلة – الحلق – المتوازي- متوازي مختلف الارتفاع – عارضة التوازن.
10.	تعتبر رياضة الجمناستك من أنواع الرياضة الفنية الجمالية الصعبة، والتي تتطلب من الطالب مهارات عالية واعداد بدني ومهاري ونفسي من اجل ممارستها، وتتطلب عنصر القوة العضلية والسرعة والرشاقة بالإضافة الى الجرأة والشجاعة والتصميم من اجل الوصول الى مستويات متقدمة، وبالتالي سنقوم في هذه الكورس بوك بتوضيح محتوى السنة الدراسية وما يقع على عاتق كل من المدرس والطالب من واجبات وحقوق.
11. اهداف الكورس بوك	1- تعليم الطلاب والطالبات بعض المهارات الاساسية في جمناستك الاجهزة. 2- التعرف على تاريخ الجمناستك واهم المربين في الجمناستك. 3- التعرف على القياسات الخاصة بالاجهزة 4- التعرف على انواع القبضات وطرق المساعدة والنواحي الفنية لبعض المهارات.

<p>1. التواجد في القاعة في الوقت المحدد للمحاضرة. 2. ارتداء الملابس المناسبة والملائمة لطبيعة الدرس. 3. عدم ارتداء أي شيء يؤدي إلى إيذاء المقابل (اكسسوارات).</p>	<p>١٢. واجبات الطالب</p>
<p>مبدئياً التقويم في مادة الجمناستك تكون عن طريق المشاهدة المشاهدة والملاحظة أي الاعتماد على التقويم التقديري. - الاختبار العملي الاختبار نظري</p>	<p>١٣. نظام التقويم</p>
<p>1- القاعة الرياضية الخاصة بالجمناستك وكافة اجهزتها الخاصة بجمناستك البنين والبنات. 2- مراجعة المصادر الخاصة بالمادة من الجزء النظري والمناقشة المتبادلة بين الطلاب والمدرس حول الموضوع.</p>	<p>١٤. متطلبات الدرس</p>
<p>الأداء العملي للمهارات واستخدام الداتاشو والباوربوينت واللوح الابيض والملازم.</p>	<p>١٥. طرق التدريس</p>
<p>- قائمة المصادر: 1- كتاب الاسس النظرية في الجمباز: يورن لاركش, المترجم: صائب عطية (1974). 2- كتاب موسوعة الجمباز العصرية :عبدالمنعم سليمان برهم (1995). 3- كتاب المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية : معيوف ذنون حنتوش وآخرون (1985).</p>	<p>١٦.</p>

طريقة توزيع الدرجات



مخطط المنهاج



المنهاج وطريقة توزيعها على المحاضرات

الاسابيع	المنهاج	المدرس
الأسبوع الاول	تمارين لياقة عامة وخاصة	د. هيام د. فريد م. دهر ياز
الأسبوع الثاني	طلاب وطالبات _ مهارة الدرجة الامامية مكورة	د. هيام د. فريد م. دهر ياز
الأسبوع الثالث	طلاب وطالبات _ مهارة الدرجة الخلفية مكورة طلاب وطالبات _ مهارة الميزان الامامي	د. هيام د. فريد م. دهر ياز
الأسبوع الرابع	طلاب وطالبات _ مهارة الوقوف على اليدين	د. هيام د. فريد م. دهر ياز
الأسبوع الخامس	طالبات : جهاز متوازي مختلف الارتفاع. طلاب :جهاز الحلق مهارة المرجحة الأمامية والخلفية. مهارة التعلق المقلوب	د. هيام د. فريد م. دهر ياز

د. هيام د. فريد م. دهر ياز	اختبار عملي اختبار نظري	الأسبوع السادس
د. هيام د. فريد م. دهر ياز	طالبات: مهارة الصعود الامامي على جهاز عارضة لتوازن. طلاب : جهاز المتوازي (مهارة المرجحة الامامية والخلفية على الابطين)، (مهارة المرجحة الامامية والخلفية من الارتكاز على الذراعين)، (مهارة الوقوف على الكتفين)، (مهارة الهبوط الامامي والخلفي)	الأسبوع السابع
د. هيام د. فريد م. دهر ياز	طلاب وطالبات _ مهارة الدرجة الامامية فتحاً طلاب وطالبات _ مهارة الدرجة الخلفية فتحاً	الأسبوع الثامن
د. هيام د. فريد م. دهر ياز	طالبات - مهارة النهوض الفردي من الاستلقاء للطالبات على جهاز عارضة التوازن. طلاب: جهاز حصان ذو المقابض (مهارة الدخول والخروج بالساقين)، (مهارة الهبوط الأمامي من الدوران الجانبي للساقين).	الأسبوع التاسع
د. هيام د. فريد م. دهر ياز	طلاب وطالبات _ مهارة القفز ضما والقفز فتحاً على جهاز القفز.	الأسبوع العاشر

د. هيام د. فريد م. دهرياز	اختبار عملي اختبار نظري	الأسبوع الحادي عشر
د. هيام د. فريد م. دهرياز	طلاب وطالبات : مهارة الغطس على بساط الحركات الارضية	الأسبوع الثاني عشر
د. هيام د. فريد م. دهرياز	طالبات: مهارة المقصية على جهاز عارضة التوازن للطلاب : جهاز العقلة : (مهارة الطلوع لاخذ وضع الارتكاز الامامي علي الذراعين)، (مهارة الدورة الصغيرة حول الورك)، مهارة الهبوط الامامي بالخطف الى الامام	الأسبوع الثالث عشر
د. هيام د. فريد م. دهرياز	-محاضرة عرض لاغلبية المهارات التي تم اخذها خلال الفصل الدراسي. إعادة تطبيق الحركات استعدادا للاختبار العملي النهائي.	الأسبوع الرابع عشر
د. هيام د. فريد م. دهرياز	الاختبار العملي النهائي	الأسبوع الخامس عشر

	<p>س ١- ارسم جهاز القفز مبينا قياسات الجهاز على الرسم</p> <p>س ٢- عرف المصطلحات الآتية:</p> <p>١- كلمة جمnos</p> <p>٢- المساعدة الفعلية</p> <p>٣- القبضة المتبادلة</p>	<p>١٧ . بابتي براكتيك :</p> <p>١٨ . تاقيكر دنة وة كان:</p>
		<p>١٩ . تيبيني تر</p>
	<p>من الضروري مراجعة الكورس بوك من قبل شخص مختص و اكاديمي وإعطاء رأيه في الكورس بوك وتعديل ما يحتاج تعديله وأضافه ما ينقصه والحصول على موافقته وتوقيعه.</p>	<p>٢٠ . پيداچوننه وهى هاوهل</p>

كراسة المادة

Course book