



## منهاج مادة جمناستك الأجهزة للمرحلة الثالثة

الجامعة : صلاح الدين

الكلية : التربية / شقلاوة

القسم : الرياضة

المادة : جمناستك الأجهزة

( قانون التحكيم الدولي للجمناستك الفني للرجال 2022 – 2024 )

كراسة المادة – (المرحلة 3 )

اسم التدريسي : م.د فريد فؤاد رشيد

السنة الدراسية : 2023-2022

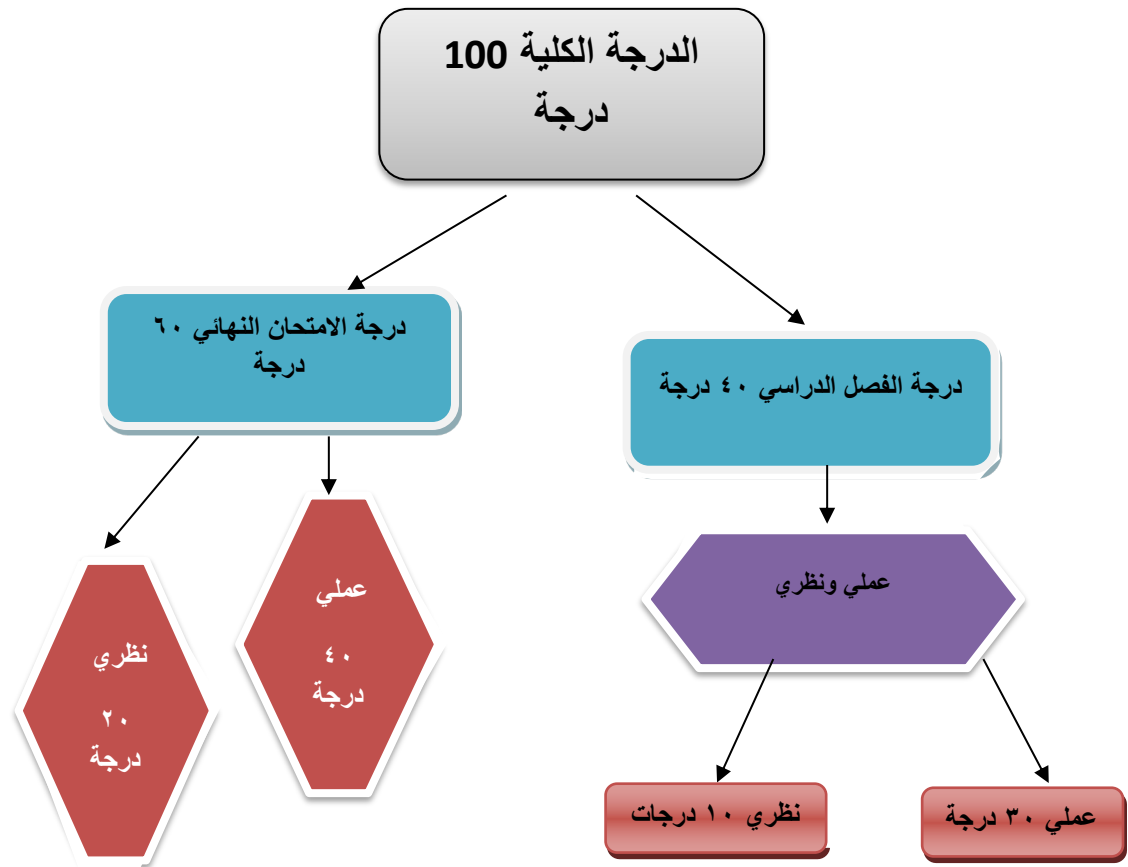
## كراسة المادة

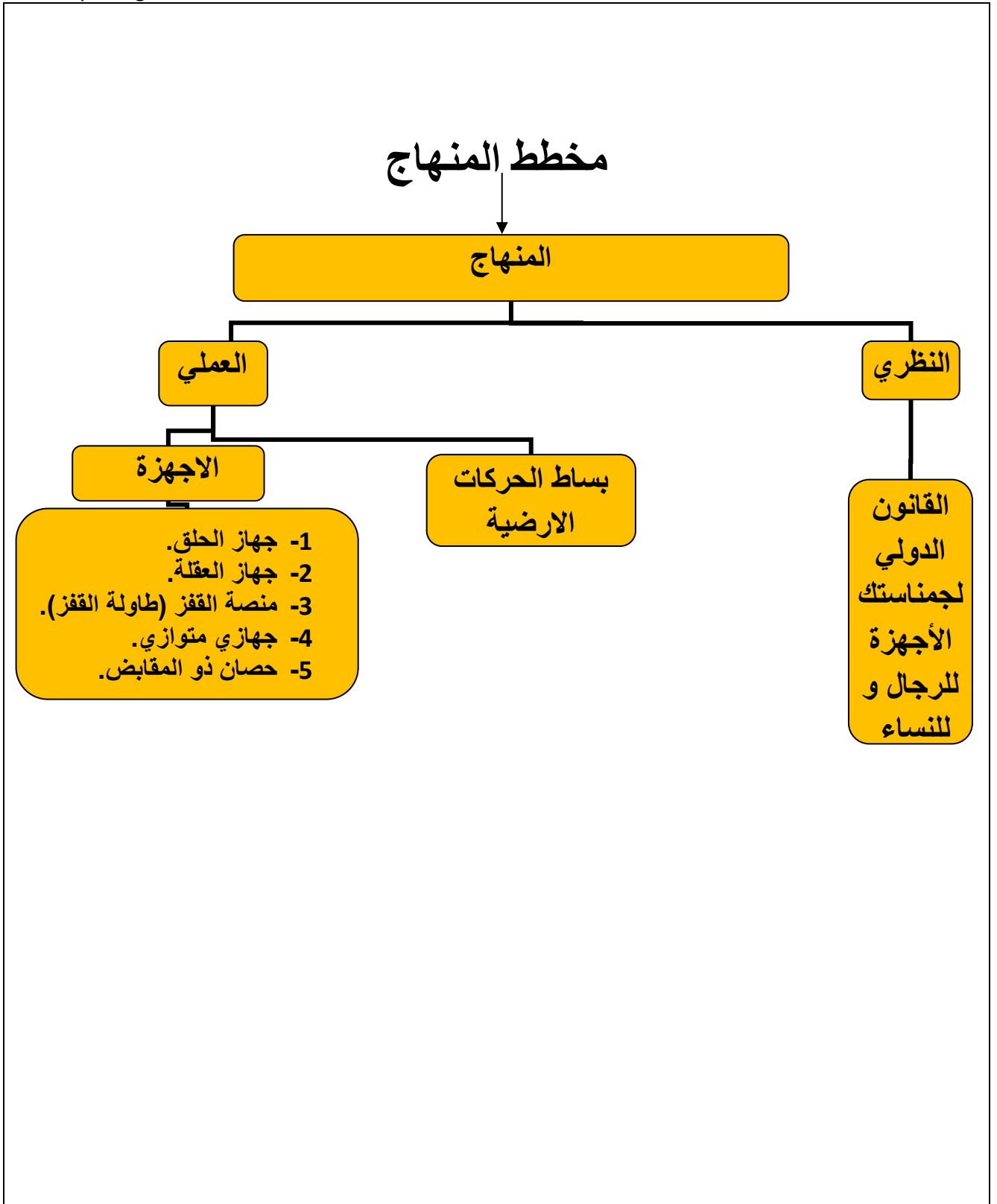
### Course Book

1. اسم المادة	جمناستك الأجهزة
2. التدريسي المسؤول	فريد فؤاد رشيد
3. القسم/ الكلية	كلية التربية/ شقلاوة قسم/ الرياضة
4. معلومات الاتصال:	الايمل: <a href="mailto:farid.rashid@su.edu.krd">farid.rashid@su.edu.krd</a> رقم الهاتف: فريد فؤاد رشيد ( 07504521236 )
5. الوحدات الدراسية (بالساعة) خلال الاسبوع	العملي : 2
6. عدد ساعات العمل	4 ساعات
7. رمز المادة (course code)	
8. البروفایل الاكاديمي للتدريسي	فريد فؤاد رشيد : - البكالوريوس في كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين/ اربيل (2007). - الماجستير في كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين/ اربيل - ( 2012 ). - الدكتوراه في كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين/ اربيل - ( 2019 ).
9. المفردات الرئيسية للمادة Keywords	- جمناستك أجهزة – بساط الحركات الأرضية – جهاز القفز – حسان القفز – العقلة – الحلق – المتوازي- متوازي مختلف الارتفاع – عارضة التوازن. - قانون الدولي للجمناستك الأجهزة .
10. نبذة عامة عن المادة	تعتبر رياضة الجمناسك 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 وكل هذا يتم على أساس قانون دولي صارم ودقيق متضمناً جميع الحالات التحكيمية الواردة والمحتملة، وبالتالي سنقوم في هذه الكورس بوك بتوضيح محتوى السنة الدراسية وما يقع على عاتق كل من المدرس والطالب من واجبات وحقوق.
11-أهداف مادة جمناسك الأجهزة	1- تعليم الطلاب بعض المهارات الاساسية في جمناسك الاجهزة. 2- التعرف على القانون الدولي لجمناسك الرجال مع فتح دورات التحكيمية للنساء و الرجال .

<p>1. الحضور في القاعة في الوقت المحدد للمحاضرة. 2. ارتداء الملابس المناسبة والملئمة لطبيعة الدرس. 3. عدم ارتداء أي شي يؤدي الى إيذاء المقابل (اكسسوات). 4. وجوب احضار القانون الدولي للجناستك عند دخولهم للمحاضرة.</p>	<p>12- واجبات الطالب</p>
<p>ميدنياً التقويم في مادة الجناستك تكون عن طريق المشاهدة المشاهدة والملاحظة أي الاعتماد على التقويم التقديري. - اختبار عملي - اختبار نظري</p>	<p>13- نظام التقييم</p>
<p>1- القاعة الرياضية الخاصة بالجناستك وكافة اجهزتها الخاصة بجناستك البنين والبنات. 2- مراجعة المصادر الخاصة بالمادة من الجزء النظري والمناقشة المتبادلة بين الطلاب والمدرس حول الموضوع.</p>	<p>14- متطلبات الدرس</p>
<p>الداتاشو والباوربوينت واللوح الابيض والملازم.</p>	<p>15 - طرق التدريس</p>
<p>1- القانون الدولي للجمباز 2022-2024 2- كتاب موسوعة الجمباز العصرية: عبد المنعم سليمان برهم (1995). 3- كتاب المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية: معيوف ذنون حنتوش وآخرون (1985). 4- كتاب الاسس النظرية في الجناستك: يورن لاركش، المترجم: صائب عطية (1974).</p>	<p>16-المصادر</p>

## طريقة توزيع الدرجات





**المنهاج وطريقة توزيعها على المحاضرات :**

الاسابيع	المنهاج	الشرح والملاحظات
الاسبوع الاول	تمارين لياقة عامة وخاصة	م.د فريد فؤاد رشيد
الاسبوع الثاني	<p>طلاب وطالبات : بساط الحركات الأرضية</p> <p>إعادة المهارات السابقة :</p> <p>-مهارة الميزان الامامي.</p> <p>- مهارة الدرجة الامامية المكورة.</p> <p>- مهارة الدرجة الخلفية المكورة.</p> <p>- مهارة الغطس .</p> <p>- مهارة الوقوف على اليدين.</p> <p>- مهارة الدرجة الامامية فتحاً.</p> <p>- مهارة الدرجة الخلفية فتحاً.</p> <p>طلاب و طالبات : جهاز القفز</p> <p>- القفز ضمماً</p> <p>- القفز فتحاً</p>	م.د فريد فؤاد رشيد
الاسبوع الثالث	محاضرة نظرية	م.د فريد فؤاد رشيد

الاسبوع الرابع	طلاب وطالبات : بساط الحركات الأرضية - مهارة العجلة البشرية (كارتويل). جهاز القفز: - مهارة قفزة اليدين الامامية	م.د فريد فؤاد رشيد
الاسبوع الخامس	محاضرة نظرية	م.د فريد فؤاد رشيد
الاسبوع السادس	<b>امتحان عملي</b> <b>امتحان نظري</b>	م.د فريد فؤاد رشيد
الاسبوع السابع	طلاب وطالبات: بساط الحركات الأرضية - مهارة القفزة العربية - مهارة الوقوف على اليدين من الدحرجة الخلفية	م.د فريد فؤاد رشيد
الاسبوع الثامن	محاضرة نظرية	م.د فريد فؤاد رشيد
الاسبوع التاسع	طلاب: جهاز الحلق: - مهارة المرجحة الامامية والخلفية. - مهارة التعلق المقلوب - مهارة كب إرتكاز. مهارة الهبوط الخلفي من بين الذراعين. طالبات :جهاز عارضة التوازن - مهارة الصعود الامامي على جهاز	م.د فريد فؤاد رشيد

	<p>عارضه التوازن</p> <p>- مهارة المقصية على عارضة التوازن</p> <p>مهارة النهوض الفردي من الاستلقاء للطالبات على جهاز عارضة التوازن.</p>	
م.د فريد فؤاد رشيد	محاضرة نظرية	الاسبوع العاشر
م.د فريد فؤاد رشيد	<p><b>امتحان عملي</b></p> <p><b>امتحان نظري</b></p>	الاسبوع الحادية عشر
م.د فريد فؤاد رشيد	<p>طلاب : جهاز المتوازي.</p> <p>- المرجحة الامامية والخلفية على الابطين والذراعين</p> <p>- مهارة الخطف الامامي للوقوف على الذراعين</p> <p>- مهارة الوقوف على الكتفين من المرجحة.</p> <p>- مهارة الهبوط الامامي او الخلفي او الهبوط بلف نصفي للجسم.</p> <p>طالبات : جهاز متوازي مختلف الارتفاع.</p>	الاسبوع الثانية عشر
م.د فريد فؤاد رشيد	محاضرة نظرية	الاسبوع الثالثة عشر
م.د فريد فؤاد رشيد	<p>طلاب:جهاز حصان ذو المقابض.</p> <p>دخول وخروج الساقين ومن ثم الهبوط</p>	الاسبوع الرابعة عشر



	<p>طلاب- جهاز العقلة</p> <p>- مهارة الطلوع الامامي لأخذ وضع الارتكاز على الذراعين</p> <p>- مهارة دورة صغيرة</p> <p>- مهارة الهبوط بالخطف الى الامام</p>	
م.د فريد فؤاد رشيد	<b>الامتحان العملي النهائي</b>	الاسبوع الخامسة عشر
	س ١/ اذكر طريقة جلوس الحكام في جهاز القفز.	18. بابةتي براكتيكي :
	س ٢/ عدد واجبات وحقوق اللاعب.	19. تافيردنة توة كان:
		20. تيبني تر
	من الضروري مراجعة الكورس بوك من قبل شخص مختص و اكايمي وإعطاء رأيه في الكورس بوك وتعديل ما يحتاج تعديله وأضافه ما ينقصه والحصول على موافقته وتوقيعه.	21-بيداجوونه ي هاوه ل

# كراسة المادة

## Course book