



القسم : التربية الرياضية

الكلية: التربية/ شقلاوة

الجامعة: صلاح الدين

المادة:الجمناستك

كراسة المادة – (السنة ٢) كورس الاول

اسم التدريسي: أ.م هاودير دلشاد عبدالقادر

السنة الدراسية: مثال ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤

كراسة المادة

Course Book

الجمناستك	١. اسم المادة
أ.م هاودير دلشاد عبدالقادر	٢. التدريسي المسؤول
التربية الرياضية/ كلية التربية / شقلاوة	٣. القسم/ الكلية
الايمل: hawder.abdulqader@su.edu.krd	٤. معلومات الاتصال:
العملي 4 النظري 1	٥. الوحدات الدراسيه (بالساعة) خلال الاسبوع
دوام كامل	٦. عدد ساعات العمل
Phe1206	٧. رمز المادة (course code)
<ul style="list-style-type: none"> - بكالوريوس التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين ٢٠٠١ - ماجستير التربية الرياضية / جامعة كوية ٢٠٠٦ - حاصل على لقب المدرس في ٢٠١٠ - حاصل على لقب الاستاذ المساعد في ٢٠١٤ - تدريسي في جامعة كوية ٢٠٠٥ – ٢٠١٩ وخلال هذه الفترة قمت بتدريس المواد (الجمناستك ، التعلم الحركي ، اللياقة البدنية) - تدريسي في جامعة جبهان/ اربيل في كورسين لسنة دراسية ٢٠١٧- ٢٠١٨ وكورس الاول لسنة دراسية ٢٠١٨-٢٠١٩ وقمت بتدريس المواد (الجمناستك ، التعلم الحركي، الملاكمة ، اللياقة البدنية ، القياس والتقييم ، المصطلحات الرياضية) 	٨. البروفایل الاكاديمي للتدريسي
التعلم الحركي ، اكتساب المهارات ، حركة الانسان، التغذية الراجعة	٩. المفردات الرئيسية للمادة Keywords
<p>١٠. نبذة عامة عن المادة</p> <p>ان رياضة جمناستك تعتبر من الالعاب الرياضية المهمة في التربية الرياضية فهو النشاط الحركي الضروري في المناهج العامة وهو مكمل للاهداف العامة في التربية الرياضية. ومن خلال درس الجمناستك يتم رفع القدرات الحركية المختلفة لدى الطالب التربية الرياضية. ويلقب الجمناستك بالملك الالعاب وذلك بأن اللعبة يتطلب جميع الصفات والقدرات البدنية والحركية بمستوى عالي. إذ يتعلم الطالب الحركات الاساسية في الجمناستك وان يكون قادرا على تعلم الاخرين سواء كان في المدارس او المؤسسات التربوية اخرى. ويتكون مادة الجمناستك للبنين من اجهزة مختلفة كحركات الارضية و المتوازي والحصان القفز والعقلة والحلق واخيرا الحصان المقابض. اما بالنسبة للبنات يتكون من اربعة اجهزة وهي الحركات الارضية و الحصان القفز و العقلتين مختلف الارتفاع و عارضة التوازن.</p>	
<p>١١. أهداف المادة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - على الطالب فهم جميع المصطلحات و النظريات الخاصة بالمادة. - تعليم الحركات الاساسية في الاجهزة المختلفة وخاصة الحركات الارضية - تعلم الطالب لكيفية المساعدة وانواع المساعدة للحركات الجمناستك - رفع قدرات البدنية والحركية للطالب - تعليم الطالب الضبط والمسؤولية عند مساعدة الزميل في اداء المهارة. 	

<p>١٢. التزامات الطالب: التزام الطالب بالدرس والحضور والمشاركة في الدرس العملي وان يكون نشيطا والمشاركة في الاختبارات النظرية والعملية، لان الطالب غير قادر على تعلم المهارات فقط من خلال المدرس لصعوبة ادائها فيما بعد.</p>
<p>١٣. طرق التدريس سوف يتم استخدام الوسائل التعليمية المختلفة داخل الدرس واستخدام الداتا شو لعرض فيديو لحركات الجمناستك وداء نموذج للحركة من قبل المدرس واستخدام العادات المختلفة من ابسطة الاسفنجية والموانع وادوات اخرى.</p>
<p>١٤. نظام التقييم الفصل الاول ٢٠% ٤ درجات حضور والمشاركة ٤ درجات امتحانات عملية يومية ونشاط الطالب داخل درس العملي ٥ درجة امتحان نظري ٧ درجة امتحان عملي الفصل الثاني ٢٠% ٤ درجات حضور والمشاركة ٤ درجات امتحانات عملية يومية ونشاط الطالب داخل درس العملي ٥ درجة امتحان نظري ٧ درجة امتحان عملي النهائي ٦٠%</p>
<p>١٥. نتائج تعلم الطالب في نهاية المنهج يكتسب الطالب بعض القدرات الحركية والبدنية خاصة بالجمناستك ويزيد من ثقة بالنفس من خلال اداء حركات الصعبة ومختلف عن بقية الالعاب وتعلم بعض الحركات الاساسية في الجمناستك. ويكون لدى الطالب المام بدرس الجمناستك وتاريخ الجمناستك واهمية ممارسة مهارات الحركية الخاصة بالجمناستك الفني.</p>
<p>١٦. قائمة المراجع والكتب</p> <ul style="list-style-type: none"> • -أحمد جاسر ؛ الجباز دليل المدرب والرياضي ، ط ١ : (حلب ، شعاع للنشر والعلوم ، ٢٠٠٠) • -صائب عطية أحمد ؛ الجمناستك للصفوف الثالثة لكليات التربية الرياضية : (بغداد ، المكتبة الوطنية ، ١٩٨١) • -محمد إبراهيم شحاتة ؛ أسس تعليم الجباز ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣) • -محمد إبراهيم شحاتة ؛ تدريب الجباز المعاصر ، ط ١ : (قاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣) • -محمود محمد عباس وآخرون ؛ موسوعة الجباز التدريب الحديث للجباز للتدريس النظري والعملي ، ط ٣ : (القاهرة ، دار النهضة العربية ، ٢٠٠٠) • -معيوف ذنون حنتوش وآخرون ؛ المبادئ الفنية والتعليمية للجباز والتمرينات البدنية: (بغداد ، المكتبة الوطنية ، ١٩٨٥) • -معيوف ذنون حنتوش وعامر محمد سعودي ؛ المدخل في الحركات الأساس لجباز الرجال: (موصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨) • -يوركن لايرش ؛ الأسس النظرية في الجمناستك ، ط ١ : (بغداد ، مطبعة دار السلام ، ١٩٧٣)

اسم المحاضر	١٧. المواضيع
أ.م هاووير دلشاد عبدالقادر	<p>١. ماهية الجمناستك واهمية الجمناستك وتاريخ الجمناستك ، الموصفات الخاصة بلعبة جمناستك ، .</p> <p>٢. درس عملي والتركيز على تمارين القوة والمرونة.</p> <p>٣. تعليم مهارة الدرجة الامامية وتطبيق التمارين المساعدة.</p> <p>٤. اعادة التمارين التطبيقية لمهارة الدرجة الامامية + الدرجة الخلفية</p> <p>٥. اعادة التمارين التطبيقية لمهارة الدرجة الخلفية+ الدرجة الامامية فتحا</p> <p>٦. انواع الجمناستك (نظري)</p> <p>٧. اعادة التمارين الخاصة بالدرجة الامامية فتحا + مهارة الغطس</p> <p>٨. اعادة المهارات السابقة + تطبيق التمارين المساعدة لمهارة الغطس</p> <p>٩. اعادة المهارات السابقة + تطبيق التمارين المساعدة لمهارة الغطس</p> <p>١٠. اعادة تطبيق التمارين الخاصة بمهارة الغطس + الميزان الامامي</p> <p>١١. اعادة جميع التمارين السابقة+ موصفات الحركات الارضية (نظري)</p> <p>١٢. المساعدة وطرقها في الجمناستك (نظري)</p> <p>١٣. اعادة جميع التمارين السابقة .</p> <p>١٤. امتحان نظري لفصل الاول</p> <p>١٥. امتحان عملي لفصل الاول</p> <p>١٦. شرح مهارة الوقوف على الرأس وتطبيق التمارين.</p> <p>١٧. اعادة المهارات السابقة + تطبيق التمارين الخاصة بالوقوف على الرأس.</p> <p>١٨. اعادة المهارات السابقة + تطبيق التمارين الخاصة بالوقوف على الرأس</p> <p>١٩. اعادة تطبيق مهارة الوقوف على الرأس + شرح مهارة الوقوف على اليدين.</p> <p>٢٠. اعادة تطبيق المهارات السابقة+ تطبيق تمارين الوقوف على اليدين.</p> <p>٢١. اعادة تطبيق المهارات السابقة+ تطبيق تمارين الوقوف على اليدين.</p> <p>٢٢. تطبيق تمارين الوقوف على اليدين. + شرح مهارة العجلة البشرية</p> <p>٢٣. اعادة تطبيق المهارات السابقة + تطبيق تمارين مهارة العجلة البشرية</p> <p>٢٤. اعادة تطبيق المهارات السابقة + تطبيق تمارين مهارة العجلة البشرية</p> <p>٢٥. اعادة تطبيق المهارات السابقة + تطبيق تمارين مهارة العجلة البشرية</p> <p>٢٦. موصفات مصطبة القفز + مراحل الفنية لمصطبة القفز (نظري)</p> <p>٢٧. شرح مهارة القفز فتحا على مصطبة القفز وتطبيق التمارين</p> <p>٢٨. اعادة تمارين القفز فتحا على المصطبة القفز</p> <p>٢٩. اعادة التمارين السابقة + اعادة تمارين القفز فتحا على المصطبة القفز</p> <p>٣٠. امتحان نظري لفصل الثاني</p> <p>٣١. امتحان عملي لفصل الثاني</p>
	١٨. المواضيع التطبيقية (إن وجدت)

أشرح النواحي الفنية لمهارة الوقوف على اليدين مع ذكر الأخطاء الشائعة للمهارة.

٢. صح أو خطأ:

(١) من النواحي الفنية لمهارة القفز فتحا على حسان القفز يجب أن يكون زاوية الارتقاء صغيرة جداً.

(٢) هناك نوعان من المساعدة الفعلية (١- المساعدة أثناء الحركة. ٢- المساعدة بعد الحركة).

(٣) هناك خمسة طرق للمساعدة وهي المساعدة (بالسحب، للتوازن، للدوران، بالدفع، باستعمال الأجهزة).

(٤) من الأخطاء الشائعة في مهارة الوقوف على الرأس (Headstand) عدم تشكيل مثلث متساوي الضلعين.

(٥) من الأخطاء الشائعة لأداء مهارة الدحرجة الأمامية هي مد مفصل الركبتيين في أثناء الحركة.

٣. الخيارات المتعدده:

١. كيف نقوم بامتصاص قوة الصدمة عند عملية الغطس؟

أ.بتصلب الذراعين . ب. ثني الذراعين بشكل سريع . ج. ثني الذراعين بشكل بطيء . د. جميع الأجوبة خطأ.

٢. كيف يكون حالة البطن في الوقوف على اليدين؟

أ. يدفع إلى خارج الجسم قليلاً . ب. يكون بشكل معتدل . ج. يكون باتجاه خارج الجسم كثيراً . د. جميع الأجوبة خطأ.

٣. عندما يصل الجسم إلى أعلى نقطة أثناء الطيران في مهارة الغطس كيف يبدأ الجسم بالنزول؟

أ. ينثني الجزء العلوي من الجسم . ب. ينثني الرأس فقط للنزول . ج. يتجه الجسم كله إلى الأسفل

٤. كيف يكون زاوية الارتقاء على القفز في جهاز الحصان القفز لأداء القفز فتحاً؟

أ. زاوية كبيرة. ب. زاوية متوسطة. ج. زاوية صغيرة. د. زاوية صغيرة جداً.

٥. كيف يكون زاوية الكتف عندما يكون الجسم عمودياً على الأرض في مهارة الوقوف على اليدين؟

أ. (١٨٠°) ب. (١٤٥°) ج. (٢٠٠°) د. جميع الأجوبة خطأ.

٦. ماهي المدة التي نحتاجها لأجل الوصول إلى المستوى العالي في الجمناستك بعد بدء في عمر (٦) سنوات؟

أ. ١٠ سنوات. ب. ١٢ سنوات ج. ١٤ سنوات د. ١٦ سنوات.

٢٠. ملاحظات اضافية:

٢١. مراجعة الكراسة من قبل النظراء

يجب مراجعة كراسة المادة وتوقيعها من قبل نظير للتدريسي صاحب الكراسة. على النظير ان يوافق على محتوى

الكراسة من خلال كتابة بضعة جمل في هذه الفقرة.

(النظير هو شخص لديه معلومات كافية عن الموضوع الذي تدرسه ويجب ان يكون بمرتبة الاستاذ او الاستاذ مساعد او

مدرس او خبير في المجال التخصصي للمادة).