



القسم : التربية الرياضية

الكلية: التربية/ شقلاوة

الجامعة: صلاح الدين

المادة: جمناستك الاجهزة

كراسة المادة – (السنة ٣)

اسم التدريسي: أ.م هاودير دلشاد عبدالقادر

السنة الدراسية: مثال ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤

## كراسة المادة

# Course Book

١. اسم المادة	الجمناستك الاجهزة
٢. التدريسي المسؤول	أ.م. هاودير دلشاد عبدالقادر
٣. القسم/ الكلية	التربية الرياضية/ كلية التربية / شقلاوة
٤. معلومات الاتصال:	الايمل: <a href="mailto:hawder.abdulqader@su.edu.krd">hawder.abdulqader@su.edu.krd</a>
٥. الوحدات الدراسيه (بالساعة) خلال الاسبوع	العملي ٤
٦. عدد ساعات العمل	دوام كامل
٧. رمز المادة (course code)	Phe2305
٨. البروفایل الاكاديمي للتدريسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بكالوريوس التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين ٢٠٠١</li> <li>- ماجستير التربية الرياضية / جامعة كوية ٢٠٠٦</li> <li>- حاصل على لقب المدرس في ٢٠١٠</li> <li>- حاصل على لقب الاستاذ المساعد في ٢٠١٤</li> <li>- تدريسي في جامعة كوية ٢٠٠٥ – ٢٠١٩ وخلال هذه الفترة قمت بتدريس المواد (الجمناستك ، التعلم الحركي ، اللياقة البدنية)</li> <li>- تدريسي في جامعة جيهان/ اربيل في كورسين لسنة دراسية ٢٠١٧-</li> <li>٢٠١٨ وكورس الاول لسنة دراسية ٢٠١٨-٢٠١٩ وقمت بتدريس المواد ( الجمناستك ، التعلم الحركي، الملاكمة ، اللياقة البدنية ، القياس والتقويم ، المصطلحات الرياضية)</li> <li>- تدريسي في جامعة صلاح الدين من ٢٠١٩ حتى الآن وقمت بدراسة المواد (الجمناستك، التعلم الحركي، اللياقة البدنية، القياس والتقويم، البحث العلمي، الملاكمة، رفع الاثقال).</li> </ul>
٩. المفردات الرئيسية للمادة Keywords	سلسلة الحركات الأرضية ، اجهزة الجمناستك ، قانون الجمناستك، نظام التنقيط
١٠. نبذة عامة عن المادة	<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 الألعاب 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>
١١. أهداف المادة:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- على الطالب فهم جميع المصطلحات و النظريات الخاصة بالمادة.</li> <li>- تعليم الحركات الاساسية في الاجهزة المختلفة وخاصة الحركات الارضية</li> <li>- تعلم الطالب لكيفية المساعدة وانواع المساعدة للحركات الجمناستك</li> <li>- رفع قدرات البدنية والحركية للطالب</li> <li>- تعليم الطالب الضبط والمسؤولية عند مساعدة الزميل في اداء المهارة.</li> </ul>

<p><b>١٢. التزامات الطالب:</b> 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><b>١٣. طرق التدريس</b> سوف يتم استخدام الوسائل التعليمية المختلفة داخل الدرس واستخدام وسائل مختلفة لعرض فديوهات لحركات الجمناستيك واداء نموذج للحركة من قبل المدرس واستخدام العداات المختلفة من ابسطة الاسفنجية والموانع وادوات اخرى.</p>
<p><b>١٤. نظام التقييم</b> ٤٠% درجة السعي ٥ درجات حضور والمشاركة ٥ درجات امتحانات عملية يومية ونشاط الطالب داخل درس العملي ١٠ درجة امتحان نظري ٢٠ درجة امتحان عملي  ٦٠% درجة النهائي ٢٠ درجة امتحان نظري نهائي ٤٠ درجة امتحان عملي نهائي</p>
<p><b>١٥. نتائج تعلم الطالب</b> في نهاية المنهج يكتسب الطالب بعض القدرات الحركية والبدنية خاصة بالجمناستيك ويزيد من ثقة بالنفس من خلال اداء حركات الصعبة ومختلف عن بقية الالعب وتعلم بعض الحركات الاساسية في الجمناستيك وبعض الاجهزة الجمناستيك. والحصول على معلومات حول قانون الجمناستيك وطريقة تقييم عن طريق النظام التنقيط في البطولات الجمناستيك.</p>
<p><b>١٦. قائمة المراجع والكتب</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• -أحمد جاسر ؛ الجمباز دليل المدرب والرياضي ، ط ١ : ( حلب ، شعاع للنشر والعلوم ، ٢٠٠٠ )</li> <li>• -صائب عطية أحمد ؛ الجمناستيك للصفوف الثالثة لكليات التربية الرياضية : ( بغداد ، المكتبة الوطنية ، ١٩٨١ )</li> <li>• -محمد إبراهيم شحاتة ؛ أسس تعليم الجمباز ، ط ١ : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ )</li> <li>• -محمد إبراهيم شحاتة ؛ تدريب الجمباز المعاصر ، ط ١ : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ )</li> <li>• -محمود محمد عباس وآخرون ؛ موسوعة الجمباز التدريب الحديث للجمباز للتدريس النظري والعملي ، ط ٣ : ( القاهرة ، دار النهضة العربية ، ٢٠٠٠ )</li> <li>• -معيوف ذنون حنتوش وآخرون ؛ المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمرينات البدنية : ( بغداد ، المكتبة الوطنية ، ١٩٨٥ )</li> <li>• -معيوف ذنون حنتوش وعامر محمد سعودي ؛ المدخل في الحركات الأساس لجمباز الرجال : ( موصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ )</li> <li>• -يوركن لايرش ؛ الأساس النظرية في الجمناستيك ، ط ١ : ( بغداد ، مطبعة دار السلام ، ١٩٧٣ )</li> </ul>

الاسابيع	المواضيع
الاسبوع الأول	التمرين على السلسلة الأولى للحركات الارضية- تعلم مهارة العجلة البشرية- قانون الجمناستيك
الاسبوع الثاني	التمرين على السلسلة الأولى للحركات الارضية- التمرين مهارة العجلة البشرية- قانون الجمناستيك
الاسبوع الثالث	تعلم مهارة العجلة البشرية + قانون الجمناستيك
الاسبوع الرابع	تعلم مهارة الدرجة الخلفية المنحنية + قانون الجمناستيك
الاسبوع الخامس	التمرين على السلسلة الثانية للحركات الارضية – تعلم مهارة القفزة العربية – قانون الجمناستيك
الاسبوع السادس	التمرين على السلسلة الثانية للحركات الارضية-التمرين على مهارة القفزة العربية-قانون الجمناستيك
الاسبوع السابع	تعلم مهارة القفزة العربية
الاسبوع الثامن	اعادة المهارات السابقة
الاسبوع التاسع	التمرين على السلسلة الثالثة للحركات الارضية- مهارة المرجحة على العقلة- قانون الجمناستيك
الاسبوع العاشر	التمرين على السلسلة الثالثة للحركات الارضية – مهارة الصعود بالدوران - قانون الجمناستيك
الاسبوع الحادي عشر	التمرين على السلسلة الرابعة للحركات الارضية
الاسبوع الثاني عشر	التمرين على السلسلة الرابعة للحركات الارضية
الاسبوع الثالث عشر	تعلم مهارة المرجحة على القلة
الاسبوع الرابع عشر	تعلم مهارة الصعود بالدوران الخلفي على العقلة
الاسبوع الخامس عشر	تعلم مهارة الصعود على العقلة بالكب الخلفي.
<p>١٩. الاختبارات</p> <p>١. انشائي:</p> <p>أشرح النواحي الفنية لمهارة الوقوف على اليدين مع ذكر الاخطاء الاشائعة للمهارة.</p> <p>٢. صح أو خطأ:</p> <p>(١) من النواحي الفنية لمهارة القفز فتحا على حضان القفز يجب أن يكون زاوية الأرتقاء صغيرة جداً.</p> <p>(٢) هناك نوعان من المساعدة الفعلية (١- المساعدة أثناء الحركة. ٢- المساعدة بعد الحركة).</p> <p>(٣) هناك خمسة طرق للمساعدة وهي المساعدة ( بالسحب، للتوازن، للدوران، بالدفع، باستعمال الأجهزة).</p> <p>(٤) من الأخطاء الشائعة في مهارة الوقوف على الرأس ( Headstand ) عدم تشكيل مثلث متساوي الضلعين.</p> <p>(٥) من الأخطاء الشائعة لأداء مهارة الدرجة الأمامية هي مد مفصل الركبتين في أثناء الحركة .</p> <p>٣. الخيارات المتعدده:</p> <p>١. كيف نقوم بامتصاص قوة الصدمة عند عملية الغطس ؟</p> <p>أ.بتصلب الذراعين . ب. ثني الذراعين بشكل سريع . ج. ثني الذراعين بشكل بطيء . د. جميع الأجوبة خطأ.</p> <p>٢. كيف يكون حالة البطن في الوقوف على اليدين ؟</p> <p>أ. يدفع إلى خارج الجسم قليلاً . ب. يكون بشكل معتدل . ج. يكون باتجاه خارج الجسم كثيراً . د. جميع الأجوبة خطأ.</p>	

<p>٣. عندما يصل الجسم إلى أعلى نقطة أثناء الطيران في مهارة الغطس كيف يبدأ الجسم بالنزول؟ أ. يثني الجزء العلوي من الجسم . ب. يثني الرأس فقط للنزول . ج. يتجه الجسم كله إلى الأسفل ٤. كيف يكون زاوية الارتقاء على القفاز 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؟ ١٠ سنوات. ب. ١٢ سنوات ج. ١٤ سنوات د. ١٦ سنوات.</p>
<p>٢٠. ملاحظات اضافية:</p>
<p>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).</p>