****

**منهاج مادة جمناستك الأجهزة للمرحلة الثانية**

**الجامعة : صلاح الدين**

**الكلية : التربية البدنية والعلوم الرياضية**

**القسم : الألعاب الفردیة**

**المادة : جمناستك الأجهزة**

**كراسة المادة –(السنة 2)**

**اسم التدريسي : ا.م.د. هيام صادق احمد**

**م.د. فريد فؤاد رشيد**

**م.م. دەرياز خورشيد**

**السنة الدراسية: 2023-2022**

**كراسة المادة**

**Course Book**

|  |  |
| --- | --- |
| **جمباز الأجهزة** | **1. اسم المادة** |
| **هيام صادق احمد- فريد فؤاد رشيد- دەرياز خورشيد** | **2. التدريسي المسؤول** |
| **الأالعاب الفردية – كلية التربية الرياضية** | **3. القسم/ الكلية** |
| **الايميل:**  [**hiam.ahmed@su.edu.krd**](mailto:hiam.ahmed@su.edu.krd)  [**farid.rashid@su.edu.krd**](mailto:farid.rashid@su.edu.krd)  [**daryaz.brifkani@su.edu.krd**](mailto:daryaz.brifkani@su.edu.krd)  **رقم الهاتف (اختياري): ( فريد فؤاد) 07504521236** | **4. معلومات الاتصال:** |
| **على سبيل المثال:**  **العملي : 8** | **5. الوحدات الدراسیە (بالساعة) خلال الاسبوع** |
| **16 ساعات** | **6. عدد ساعات العمل** |
|  | **7. رمز المادة (course code)** |
| **هيام صادق احمد .. خريجة جامعة الموصل كلية التربية الرياضية لسنة ١٩٩٣..وحاصلة على شهادة الماجستير في سنة ٢٠٠٥..والدكتوراه سنة ٢٠١٥..ولقب أستاذ المساعد في سنة ٢٠١٨.**  **فريد فؤاد رشيد..خريج جامعة صلاح الدين كلية التربية الرياضية ( الأول على الدفعة ) لسنة ٢٠٠٧..وحاصل على شهادة الماجستير في سنة ٢٠١٢..وعلى شهادة الدكتوراه سنة ٢٠١٩.**  **دەرياز خورشيد.. خريجة جامعة صلاح الدين كلية التربية الرياضية لسنة ٢٠٠٩..وحاصلة على شهادة الماجستير ٢٠١٤.** | **٨. البروفايل الاكاديمي للتدريسي** |
| **جمناستك أجھزة – بساط الحركات الأرضیة – جھاز القفز –حصان القفز – العقلة – الحلق – المتوازي- متوازي مختلف الارتفاع – عارضة التوازن.** | **٩. المفردات الرئيسية للمادة**  **keywords** |
| **تعتبر ریاضة الجمناستك من أنواع الریاضة الفنیة الجمالیة الصعبة، والتي تتطلب من الطالب مھارت عالیة واعداد بدني ومھاري ونفسي من اجل ممارستھا، وتتطلب عنصر القوة العضلیة والسرعة والرشاقة بالإضافة الى الجرأة والشجاعة والتصمیم من اجل الوصول الى مستویات متقدمة، وبالتالي سنقوم في ھذه الكورس بوك بتوضیح محتوى السنة الدراسیة وما یقع على عاتق كل من المدرس والطالب من واجبات وحقوق.** | **١٠.** |
| 1. **تعلیم الطلاب والطالبات بعض المھارات الاساسیة في جمناستك الاجھزة.** 2. **التعرف على تأریخ الجمناستك واھم المربین في الجمناستك.** 3. **التعرف على القیاسات الخاصة بالاجھزة** 4. **التعرف على انواع القبضات وطرق المساعدة والنواحي الفنیة لبعض المهارات.** | **١١. اهداف الكورس بوك** |
| 1. **التواجد في القاعة في الوقت المحدد للمحاضرة.** 2. **. ارتداء الملابس المناسبة والملائمة لطبیعة الدرس.** 3. **عدم ارتداء أي شي یؤدي الى إیذاء المقابل (اكسسوارات).** | **١٢. واجبات الطالب** |
| **مبدئیا ً التقویم في مادة الجمناستك تكون عن طریق المشاھدة المشاھدة والملاحظة أي الاعتماد على التقویم التقدیري.**   * **الاختبار العملي**   **الاختبار نظري** | **١٣. نظام التقييم** |
| 1. **القاعة الریاضیة الخاصة بالجمناستك وكافة اجھزتھا الخاصة بجمناستك البنین والبنات.** 2. **مراجعة المصادر الخاصة بالمادة من الجزء النظري والمناقشة المتبادلة بین الطلاب والمدرس حول الموضوع.** | **١٤. متطلبات الدرس** |
| **الأداء العملي للمهارات واستخدام الداتاشو والباوربوینت واللوح الابیض والملازم.** | **١٥. طرق التدريس** |
| * **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 ).** | **١٦.** |
| **طريقة توزيع الدرجــــــــات**    **الدرجة الكلية ١٠٠ درجة**    **درجة الفصل الدراسي ٤٠٪ درجة**  **درجة الامتحان النهائي ٦٠٪ درجة**  **الاختبار النظري**  **٢٠ درجة**  **الاختبار العملي**  **٤٠ درجة**  **اختبار عملي واختبار نظري**    **الاختبار النظري ١٠ درجات**  **الاختبار العملي ٣٠ درجات**    **مخطط المنهاج**  **المنهاج**  **العملي**  **النظري**  **بنين + بنات**  **الاجهزة**  **بنين**  **بنات**   1. **عارضة التوازن.** 2. **متوازي مختلف الارتفاع.** 3. **منصة القفز (طاولة القفز).** 4. **جهاز الحلق.** 5. **جهاز العقلة.** 6. **منصة القفز (طاولة القفز).** 7. **جهازي متوازي.** 8. **حصان ذو المقابض.**   **بساط الحركات الارضية**  **بنات**  **بنين** | |

**المنهاج وطريقة توزيعها على المحاضرات**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الاسابيع** | **المنهاج** | **المدرس** |
| **الأسبوع الاولى** | **تمارين لياقة عامة وخاصة** | **د.هيام**  **د.فريد**  **م.دەرياز** |
| **الأسبوع الثاني** | **طلاب وطالبات \_ مهارة الدحرجة الامامية مكورة** | **د.هيام**  **د.فريد**  **م.دەرياز** |
| **الأسبوع الثالث** | **طلاب وطالبات \_ مهارة الدحرجة الخلفية مكورة**  **طلاب وطالبات \_ مهارة الميزان الامامي** | **د.هيام**  **د.فريد**  **م.دەرياز** |
| **الأسبوع الرابع** | **طلاب وطالبات \_ مهارة الوقوف على اليدين** | **د.هيام**  **د.فريد**  **م.دەرياز** |
| **الأسبوع الخامس** | **طالبات : جھاز متوازي مختلف الارتفاع.**  **طلاب :جھاز الحلق**  **مھارة المرجحة الأمامیة والخلفیة.**  **مھارة التعلق المقلوب** | **د.هيام**  **د.فريد**  **م.دەرياز** |
| **الأسبوع السادس** | **اختبار عمــــــــــــــلي**  **اختبار نظـــــــــــــري** | **د.هيام**  **د.فريد**  **م.دەرياز** |
| **الأسبوع السابع** | **طالبات:مھارة الصعود الامامي على جھاز** **عارضة لتوازن.**  **طلاب : جھاز المتوازي ( مھارة المرجحة**  **الامامیة والخلفیة على الابطین)،( مھارة المرجحة الامامیة والخلفیة من الارتكاز** **على الذراعین)،** ( **مھارة الوقوف على الكتفین)،**  ( **مھارة الھبوط الامامي والخلفي)** | **د.هيام**  **د.فريد**  **م.دەرياز** |
| **الأسبوع الثامن** | **طلاب وطالبات \_ مهارة الدحرجة الامامية فتحاً**  **طلاب وطالبات \_ مهارة الدحرجة الخلفية فتحاً** | **د.هيام**  **د.فريد**  **م.دەرياز** |
| **الأسبوع التاسع** | **طالبات - مھارة النھوض الفردي من الاستلقاء للطالبات** **على جھاز عارضة التوازن.**  **طلاب:جھاز حصان ذو المقابض ( مھارة الدخول والخروج بالساقين)، ( مھارة الھبوط الأمامي من الدوران الجانبي**  **للساقین).** | **د.هيام**  **د.فريد**  **م.دەرياز** |
| **الأسبوع العاشر** | **طلاب وطالبات \_ مھارة القفز ضما والقفز فتحاً على جهاز القفز.** | **د.هيام**  **د.فريد**  **م.دەرياز** |
| **الأسبوع الحادي عشر** | **اختبار عمــــــــــــــلي**  **اختبار نظـــــــــــــري** | **د.هيام**  **د.فريد**  **م.دەرياز** |
| **الأسبوع الثاني عشر** | **طلاب وطالبات : مهارة الغطس على بساط الحركات الارضية** | **د.هيام**  **د.فريد**  **م.دەرياز** |
| **الأسبوع الثالث عشر** | **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** | **د.هيام**  **د.فريد**  **م.دەرياز** |
| **الأسبوع الرابع عشر** | **-محاضرة عرض لاغلبیة المھارات التي تم اخذها خلال الفصل الدراسي.**  **إعادة تطبيق الحركات استعدادا للاختبارالعملي النهائي.** | **د.هيام**  **د.فريد**  **م.دەرياز** |
| **الأسبوع الخامس عشر** | **الاختبـــــار العمــــــــلي النهــــــــــــائي** | **د.هيام**  **د.فريد**  **م.دەرياز** |
| **١٧.**  **بابةتي براكتیك :**  **١٨. تاقیكردنةوةكان:** | **س١- ارسم جھاز القفز مبینا قیاسات الجھاز على الرسم**  **س٢- عرف المصطلحات الاتية:**  **١-كلمة جمنوس**  **٢-المساعدة الفعلية**  **٣- القبضة المتبادلة** |  |
| **١٩. تيبيني تر** |  | |
| **٢٠.**  **پيداچوونەوەی ھاوەڵ** | **من الضروري مراجعة الكورس بوك من قبل شخص مختص و اكادیمي وإعطاء رآیه في الكورس**  **بوك وتعدیل مایحتاج تعدیله وأضافة ما ینقصه والحصول على موافقته وتوقیعه.** | |

**كراسة المادة**

**Course book**