**زانـكؤي سـةلاحـةديـن- هةوليَر**

**كؤليَذي ثةروةردةي جةستةيي وزانستة وةرزشيةكان**

**لقي ياريية تاكةكان و زانستة وةرزشيةكان **

**بؤ: قؤناغي دووةم (كضان)**

 **مامؤستاي وانة:**

**ث,ي.م: روناك رشيد صالح**

**2018- 2019**

**(مفردات الننظرية للفصل الأول)**

* **ثيَناسةي جمناستيكى ئيقاعى و ضةند ئامانجيَكي طشتي ( تعريف جمناستيك الأيقاعي و أهداف عامة للجمناستيك الايقاعي)**
* ريتمي جولَةيي و رتمي مؤسيقي
* هةماهةنطي جوولَةيي و مؤسيقي
* **طرنطى مؤسيقا و مةرجةكاني هةلَبذاردني مؤسيقا ((أهمية الموسيقي و شروط اختيار الموسيقى))**
* **كات طرتن ((التوقيت))**
* ريَنمايى طشتى بوَ فيَربوونى جوولةى ئيقاع
* جمناستيكي رتمي ئةكريت دوو بةش :

1- جولَكان بيَ ئاميَر (( جولَة تةورةيية جيَطيرةكان و ناجيَطيرةكان))

2- جولَةكان بة ئاميَر (( شريت, حبل (طوريس),شاخص (كوتةك), تؤث))

* رِاهيَناني ئامادةكاري لة جمناستيكي ريتمي
* **جولَة سةرةكيةكاني جمناستيكي ريتمي**
* **جولَةي تةوةرةيي جيَطير**
	+ باري دةستةكان و ثيَيةكان
	+ شيَوةكاني رِاوةستان
* **جولَةي تةوةرةيي نا جيَطيرةكان(جيَطؤرةكان)**
	+ رِيَكردنةكان
	+ بازدانةكان
	+ سورِانةكان
* جولَةي شةثؤلَةكان
* هاوسةنطي
* **هةنديَك هةنطاوي ثيَشنياركراو بؤ ضؤنيةتي بيركردنةوة لة ثيَكهيَناني راهيَناني ريتمي سةردةم**

**(المواد النظرية للفصل الثاني (باستخدام الأدوات))**

* **ئامرازةكاني كة دةتوانريَت بةكار بيَت لةطةلَ جولَةكاني جمناستيكي ريتمي**
* **ئاميَري شريت**
	+ كورتةيةكي ميَذوويي لة سةر شريت
	+ ثيَكهاتةكاني شريت
	+ كؤمةلَة جولَة هونةريةكاني بةكارهاتوو لة ئاميَري شريت
	+ هةنطاوةكاني فيَربوون بؤ هةنديَك ضالاكي شريت
	+ هةلَة باوةكان لة كاتي بةكارهيَناني ئاميَري شريت
* **ئاميَري ثةت**
	+ كورتةيةكي ميَذووي لة سةر ثةت (حبل)
	+ ثيَكهاتةكاني ثةت و ريَطةي ثيَوانة كردني
	+ جؤرةكاني ثةت وضؤنيةتي طرتني
	+ جولَة هونةريةكاني بةكارهاتوو لةطةلَ ثةت
* **ئاميري كوتةك**
	+ كورتةيةكي ميذوويي لة سةر كوتةك
	+ ثيَكهاتةكاني كوتةك (سيفةتةكاني ) و ضؤنيةتي طرتني
	+ كؤمةلَة جوولَة هونةري بةكارهاتووةكان لة ئاميَري كوتةك
	+ هةنطاوةكاني فيَربووني هةنديَك كارامةي كوتةك
* **ئاميَري تؤث**
	+ كورتةيةكي ميَذوويي لة سةر تؤث
	+ سيفةتةكاني ئاميَري تؤث و ضؤنيةتي هةلَطرتني
	+ كؤمةلَة جوولَة هونةري بةكارهاتووةكان لة ئاميَري تؤث
	+ هةنطاوةكاني فيَربووني ضةند كارامةيةكي تؤث
	+ هةلَة باوةكاني ئاميَري تؤث

**كيفية توزيع الدرجات لمادة جمناستيك الايقاعي**

مامؤستاي وانة :ث.ي روناك رشيد

**الهدف من المحاضرات:**

1. اكتساب الجسم القوام الجيد و ذلك بأدداء حركات متنوعة و شاملة للمجموعات العضلية لتقويتها .
2. تنمية الشعور الطالبات بالعلاقة بين المكان و الزمان و الاحساس بالحركة مع التوافق بين الجسم و استخدام الاداة اثناء الحركة .
3. تطور الاحساس بالأيقاع و خلق حاسة التنسيق بين الحركة و الموسيقا.
4. تحسين مستوى اداء الطالبات للقدرة على التحكم في اي من العضلات ضرورية لاكسابهن حركات متجانسة طبيعية للوصول الى اعلى مستوى من القدرات الحركية و تنمية القدرة على الابتكار.
5. اكساب الجسم الصحة الجسمانية و النفسية و العقلية و الوجدانية و الاجتماعية.

**واجبات الطالبات:**

1. الحضور في المحاضرات في قاعة الجمناستيك .
2. ارتداء الطالبات الزي المناسبات لأداء الحركات .
3. على كل طالبة تحضير مقاطع موسيقية متنوعة CD .
4. التدريب على سلسلة الحركات و المهاراة بمصاحبة الموسيقى (اجباري و اختياري).
5. تنظيم خط السير في مكان اداء (تخطيط على مساحة المربع).

|  |  |
| --- | --- |
| الأســـــــــــابـــيــع | الــــمــــــــــــفــــــــــرداتجدول توزيع المفردات حسب الأسابيع لمادة الجمناستك الأيقاعي المواد النظرية و العمليةسنة الدراسة 2018- 2019 |
| الأسبوع الأول و الثاني  | الالتقاء بالطلبة واعطاء التوجيهات التربوية والتعليمية اعطائهم مفردات المادة , تهيئة الطالبات بتمارين لياقة عامة و خاصة لكافة اجزاء الجسم, توضيح بوجه عام في تسلسل خطة الدرس من حيث (التجمع – احماء – عرض النموذج لأداء المهارة بأشكال متنوعة – مرحلة التطبيق – فترة تهدئة و العودة الى الحالة الطبيعية) |
| الاسبوع الثالث و الرابع | اعطاء نظرة عامة لمفهوم الجمناستك الأيقاعي الحديث (تعريف جمناستك الأيقاعي و ماهي اهدافها و اغراضها و اهميتها) ( و تعريف الأيقاع و الأيقاع الموسيقي و اهمية الموسيقا و انواعها و شروط اختيار الموسيقا )  |
| الاسبوع الخامس و السادس | تهيئة و اعداد الجسم من حيث الأوضاع الأساسية للذراعين و القدمين – تقسيم تمرينات الأيقاعية الى تمرينات حرة اي بدون ادوات.و تقسيم الحركات و التمرينات الايقاعية الى حركات محورية انتقالية و غير انتقالية . |
| الاسبوع السابع و الثامن | الحركات المحورية الأنتقالية( السير و الركض و الوثبات و الدورانات و التموجات و الخطوات الأيقاعية بانواعها مع الأمثلة و عرضها على داتا شو)تطبيق المهارات من قبل الطالبات على شكل سلسلة حركية ايقاعية مع مصاحبة الموسيقا (فردي- اختياري)  |
| الأسبوع التاسع و العاشر | اجراء امتحانات يومية و شهرية عملي و نظري |
| الأسبوع الحادي عشر و الثاني عشر | كيفية استخدام الأدوات و ربطها بمهارات جمناستيك الأيقاعي – الأدواة اليدوية الصغيرة منها (الحبل – شريط – شاخص – كرة) و البدأ بشرح نبذة تاريخية عن الحبل و نظرة عامة عن مواصفاتها و متطلباتها من حيث مسكها و المهارات الفنية المناسبة للأداة و (تطبيقها من قبل الطالبات)  |
| الاسبوع الثالث عشر  | اجراء امتحانات اليومية الأجبارية- ربط المهارات الحركية بالأداة كسلسلة حركية ايقاعية (عملي)  |
| الأسبوع الرابع عشر و الخامس عشر  | شرح نبذة تأريخية عن اداة الشريط الثعباني و كيفية مسك الأدة و المهارات الفنية المناسبة للأداة مع ملاحظات الأخطاء الشاعة للأداء (و تطبيقها من قبل الطالبات كسلسلة حركية اختيارية) |
| الاسبوع سادس عشر و سابع عشر  | نظرة عامة عن مواصفات و متطلبات اداة الشاخص من حيث:1. صعوبة العمل مع اداة الشاخص و السيطرة و التركيز و الدقة عليها.
2. مسكها قبل و بعد الرمي و الأستلام.
3. عمل انواع الدورانات و المرجحات بالأداة.
 |
| الأسبوع ثامن عشر و تاسع عشر | ربط الحركات و المهارات الكافة مع السير و الوثب و الخطوات الأيقاعية  |
| الأسبوع العشرون و الحادي و العشرون و الثاني و العشرون | مراجعة تطبيق المهارات و الحركات كسلسلة حركية بمصاحبة الموسيقا و اختيار سلسلة اجبارية من ضمنهم (فردي و زوجي لأجراء الأمتحان) |
| الأسبوع الثالث و الرابع و الخامس و عشرون | نظرة عامة عن المواصفات و متطلبات اداة الكرة من حيث:1. مسكها حسب مستويات
2. الرمي و الأستلام بالكرة حسب الأرتفاعها عن الرأس .
3. طبطبة الكرة و انواع الدورانات و الدحرجات بالكرة
 |
| سادس و سابع و عشرون | اعادة كيفية تنفيذ الرمي و الأستلام لأداة الكرة و ربطها بالحركات و المهاراة كافة مع المشي و الوثبات و الدورانات ربط الحركات و المهارات كافة مع المشي و الوثبات و الخطوات الأيقاعية (و تطبيقها من قبل الطالبات) |
| ثامن و العشرون و التاسع و العشرون  | مراجعة تطبيق السلسلات الحركية لكافة الأدوات بمصاحبة الموسيقا (اختياري و اجباري)اختيار سلسلة اجبارية من ضمنهم (فردي و زوجي) |
| الثلاثون | اجراء الامتحانات |

**المصادر:**

1. الجمناستك الأيقاعي الحديث : دكتور وجيه محجوب – اسيا ,الطبعة الأولى 1990- جامعة بغداد
2. التمرينات الأيقاعية و العروض الرياضية :د. عنيات محمد احمد – د. فاتن طه ابراهيم , الطبعة الأولى – 2004, جامعة حلوان
3. اساسيات التمرينات الأيقاعية :د. عطياة محمد خطاب- د. مها محمد فكري – د. شهيرة محمد واحد ,2006, جامعة حلوان .
4. التمرينات الحديثة (صعوباتها و اسلوب تقيمها):د. نائرة عبدالرحمن العبد , دار المعارف.
5. اسس تعليم الجمناستك الايقاعي :ا.د أميرة عبدالواحد منير –ا.م.د شيماء عبد مطر التميمي. 2010م

جامعة بغداد

مامؤستاي وانة :ث.ي روناك رشيد