



منهاج مادة جمناستك الأجهزة للمرحلة الثالثة

الجامعة : صلاح الدين

الكلية : التربية البدنية والعلوم الرياضية

القسم : الألعاب الفردية

المادة : جمناستك الأجهزة

(قانون التحكيم الدولي للجمناستك الفني للرجال 2022 – 2024)

كراسة المادة – (المرحلة 3)

اسم التدريسي : أ. د سعدالله عباس رشيد

م.د فريد فؤاد رشيد

م.م دةرياز خورشيد

السنة الدراسية : 2021 - 2022

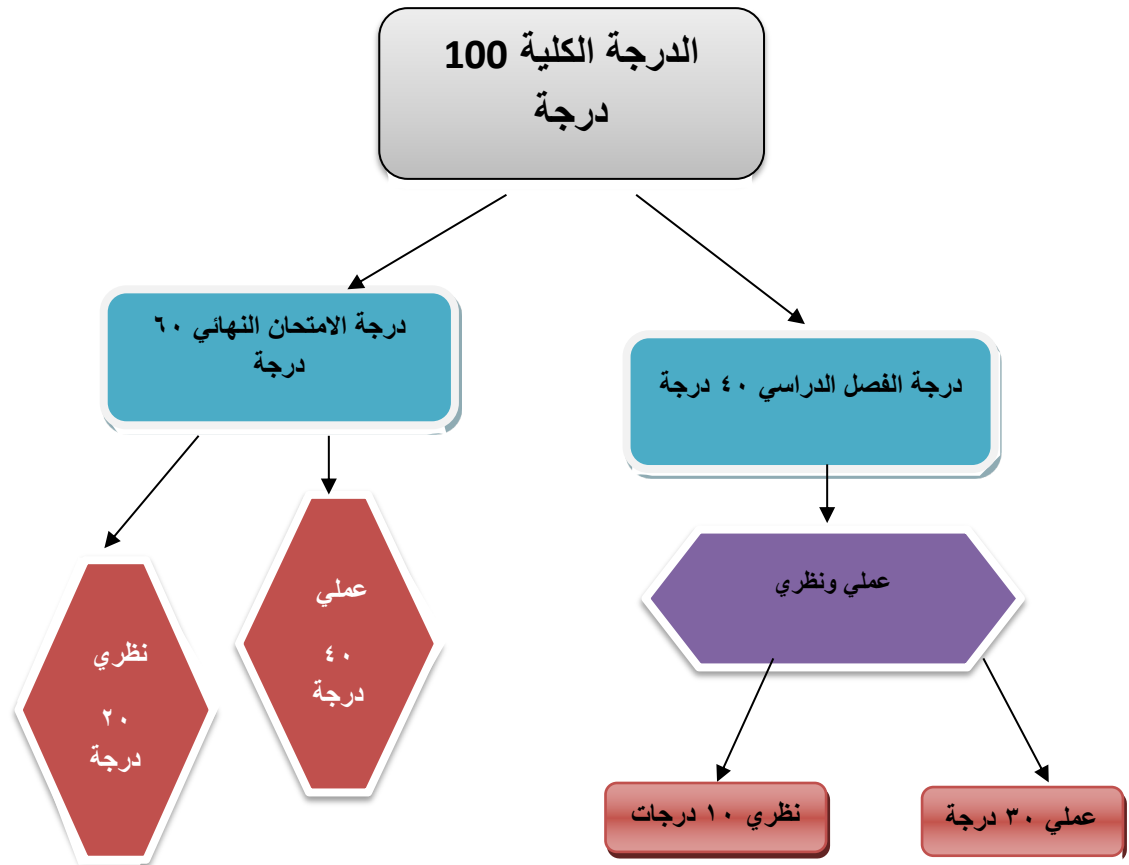
كراسة المادة

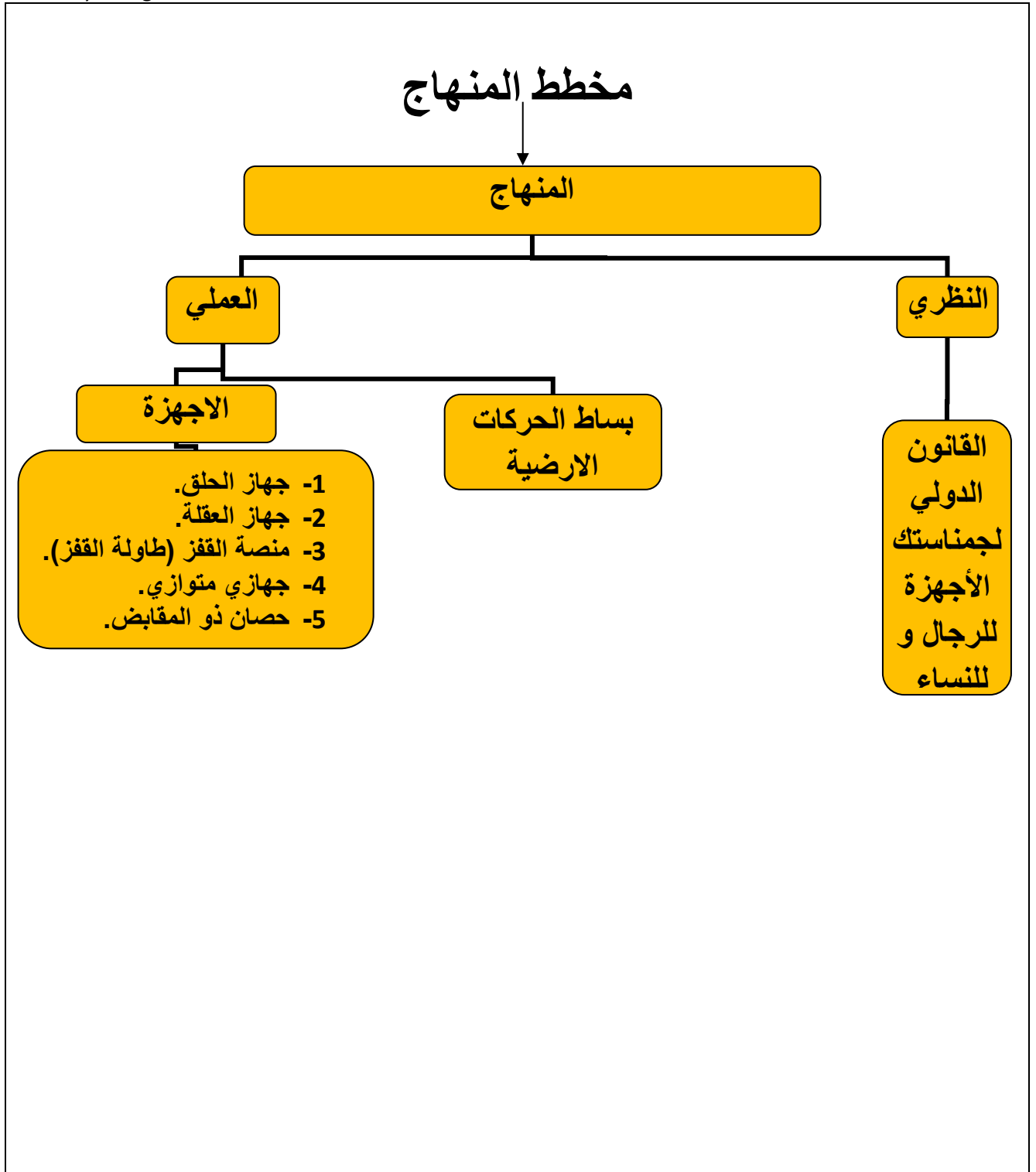
Course Book

1. اسم المادة	جمناستك الأجهزة
2. التدريسي المسؤول	سعدالله عباس رشيد+فريد فؤاد رشيد+ دةرياز خورشيد
3. القسم/ الكلية	الألعاب الفردية – كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية
4. معلومات الاتصال:	الايميل: saad.rashid@su.edu.krd farid.rashid@su.edu.krd daryaz.brifkani@su.edu.krd
5. الوحدات الدراسية (بالساعة) خلال الاسبوع	العملي : 2
6. عدد ساعات العمل	16 ساعات
7. رمز المادة (course code)	
8. البروفائل الاكاديمي للتدريسي	سعدالله عباس رشيد : - البكالوريوس في كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل (1986). - الماجستير في كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين/ اربيل - (1999). - الدكتوراه في كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين/ اربيل - (2004). 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). دةرياز خورشيد : - البكالوريوس في كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين/ اربيل (2008). - الماجستير في كلية التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين/ اربيل - (2014).
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 .

<p>تعتبر رياضة الجمناستك 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.</p>	<p>10. نبذة عامة عن المادة</p>
<p>1- تعليم الطلاب بعض المهارات الاساسية في جمناستك الاجهزة. 2- التعرف على القانون الدولي لجمناستك الرجال مع فتح دورات التحكيمية للنساء و الرجال .</p>	<p>11- أهداف مادة جمناستك الاجهزة</p>
<p>1. الحضور في القاعة في الوقت المحدد للمحاضرة. 2. ارتداء الملابس المناسبة والملانمة لطبيعة الدرس. 3. عدم ارتداء أي شي يؤدي الى إيذاء المقابل (اكسسوات). 4. وجوب احضار القانون الدولي للجمناستك عند دخولهم للمحاضرة.</p>	<p>12- واجبات الطالب</p>
<p>مبدئياً التقويم في مادة الجمناستك تكون عن طريق المشاهدة المشاهدة والملاحظة أي الاعتماد على التقويم التقديري. - اختبار عملي - اختبار نظري</p>	<p>13- نظام التقويم</p>
<p>1- القاعة الرياضية الخاصة بالجمناستك وكافة اجهزتها الخاصة بجمناستك 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 الجمناستك: يورن لاركش، المترجم: صانب 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	أ. د سعدالله عباس رشيد م.د فريد فؤاد رشيد م.م دةرياز خورشيد
الاسبوع الثاني	طلاب وطالبات : بساط الحركات الأرضية إعادة المهارات السابقة : -مهارة الميزان الامامي. - مهارة الدرجة الامامية المكورة. - مهارة الدرجة الخلفية المكورة. - مهارة الغطس . - مهارة الوقوف على اليدين. - مهارة الدرجة الامامية فتحاً. - مهارة الدرجة الخلفية فتحاً. طلاب و طالبات : جهاز القفز - القفز ضمماً - القفز فتحاً	أ. د سعدالله عباس رشيد م.د فريد فؤاد رشيد م.م دةرياز خورشيد

<p>أ. د سعدالله عباس رشيد م.د فريد فؤاد رشيد م.م دةرياز خورشيد</p>	<p>محاضرة نظرية</p>	<p>الاسبوع الثالث</p>
<p>أ. د سعدالله عباس رشيد م.د فريد فؤاد رشيد م.م دةرياز خورشيد</p>	<p>طلاب وطالبات : بساط الحركات الأرضية - مهارة العجلة البشرية (كارتويل). جهاز القفز: - مهارة قفزة اليدين الامامية</p>	<p>الاسبوع الرابع</p>
<p>أ. د سعدالله عباس رشيد م.د فريد فؤاد رشيد م.م دةرياز خورشيد</p>	<p>محاضرة نظرية</p>	<p>الاسبوع الخامس</p>
<p>أ. د سعدالله عباس رشيد م.د فريد فؤاد رشيد م.م دةرياز خورشيد</p>	<p>امتحان عملي امتحان نظري</p>	<p>الاسبوع السادس</p>
<p>أ. د سعدالله عباس رشيد م.د فريد فؤاد رشيد م.م دةرياز خورشيد</p>	<p>طلاب وطالبات: بساط الحركات الأرضية - مهارة القفزة العربية - مهارة الوقوف على اليدين من الدرجة الخلفية</p>	<p>الاسبوع السابع</p>
<p>أ. د سعدالله عباس رشيد م.د فريد فؤاد رشيد م.م دةرياز خورشيد</p>	<p>محاضرة نظرية</p>	<p>الاسبوع الثامن</p>
<p>أ. د سعدالله عباس رشيد م.د فريد فؤاد رشيد م.م دةرياز خورشيد</p>	<p>طلاب: جهاز الحلق: - مهارة المرجحة الأمامية والخلفية.</p>	<p>الاسبوع التاسع</p>

	<p>- مهارة التعلق المقلوب</p> <p>- مهارة كب إرتكاز.</p> <p>مهارة الهبوط الخلفي من بين الذراعين.</p> <p>طالبات :جهاز عارضة التوازن</p> <p>- مهارة الصعود الامامي على جهاز عارضة التوازن</p> <p>- مهارة المقصية على عارضة التوازن</p> <p>مهارة النهوض الفردي من الاستلقاء للطالبات على جهاز عارضة التوازن.</p>	
<p>أ. د سعدالله عباس رشيد</p> <p>م.د فريد فؤاد رشيد</p> <p>م.م دةرياز خورشيد</p>	<p>محاضرة نظرية</p>	<p>الاسبوع العاشر</p>
<p>أ. د سعدالله عباس رشيد</p> <p>م.د فريد فؤاد رشيد</p> <p>م.م دةرياز خورشيد</p>	<p>امتحان عملي</p> <p>امتحان نظري</p>	<p>الاسبوع الحادية عشر</p>
<p>أ. د سعدالله عباس رشيد</p> <p>م.د فريد فؤاد رشيد</p> <p>م.م دةرياز خورشيد</p>	<p>طلاب : جهاز المتوازي.</p> <p>- المرجحة الامامية والخلفية على الابطين والذراعين</p> <p>- مهارة الخطف الامامي للوقوف على الذراعين</p>	<p>الاسبوع الثانية عشر</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>	
<p>أ. د سعدالله عباس رشيد م.د فريد فؤاد رشيد م.م دةرياز خورشيد</p>	<p>محاضرة نظرية</p>	<p>الاسبوع الثالثة عشر</p>
<p>أ. د سعدالله عباس رشيد م.د فريد فؤاد رشيد م.م دةرياز خورشيد</p>	<p>طلاب:جهاز حصان ذو المقابض. دخول وخروج الساقين ومن ثم الهبوط طلاب- جهاز العقلة - مهارة الطلوع الامامي لأخذ وضع الارتكاز على الذراعين - مهارة دورة صغيرة - مهارة الهبوط بالخطف الى الامام</p>	<p>الاسبوع الرابعة عشر</p>
<p>أ. د سعدالله عباس رشيد م.د فريد فؤاد رشيد م.م دةرياز خورشيد</p>	<p>الامتحان العملي النهائي</p>	<p>الاسبوع الخامسة عشر</p>
		<p>18. بابتي براكتيكي :</p>
	<p>س ١/ اذكر طريقة جلوس الحكام في جهاز القفز. س ٢/ عدد واجبات وحقوق اللاعب.</p>	<p>19. تافيكر دنه وة كان:</p>

	20. تيبني تر
من الضروري مراجعة الكورس بوك من قبل شخص مختص و اكايمي وإعطاء رأيه في الكورس بوك وتعديل ما يحتاج تعديله وأضافة ما ينقصه والحصول على موافقته وتوقيعه.	21- پيداچوونه ی هاوه ل

مدرسي المادة

أ.د سعدالله عباس رشيد

م.د فريد فؤاد رشيد

م.م. دةرياز خورشيد