

الجامعة : الحمدانية
الكلية : التربية الحمدانية
القسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة
المرحلة : الثانية
اسم المحاضر الثلاثي : احلام دارا عزيز
اللقب العلمي : م دكتور
المؤهل العلمي : دكتوراه
مكان العمل : كلية التربية الحمدانية



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جهاز الاشراف والتقويم العلمي

كراسة المادة Course Book

1. اسم المادة	ملزمة مادة جمناستك
2. التدريسي المسؤول	م.د احلام دارا عزيز
3. الفرع	
4. معلومات الاتصال:	Ahlam.dara67@gmail.com 0770 451 7186
5. الوحدات الدراسية (بالساعة) خلال الاسبوع	2 ساعات في الاسبوع
6. عدد ساعات العمل	4 ساعة خلال الاسبوع
7. رمز المادة (course code)	
8. البروفایل الاكاديمي للتدريسي	
9. المفردات الرئيسية للمادة Keywords	
10. نبذة عامة عن المادة	تعليم الطالبات المفاهيم الأساسية عن الجمناستك وتاريخ نشأته ومدارس التي أسست للجمناستك في العصر الحديث وتعريف الطالبات بأنواع الجمناستك والأجهزة الأساسية لجمناستك النساء والرجال ثم التركيز على تعليم الطالبات على أداء المهارات الأساسية لكل جهاز على حدى حيث ان لكل جهاز مهاراته الخاصة به ومن خلال الأداء تعليم الطالبات طريقة المساعدة في أداء كل مهارة ومعرفة أخطاء كل مهارة موجودة حيث تنمي هذه الطريقة روح التعاون بين الطالبات .
11. أهداف المادة: أن هدف مادة الجمناستك هو تزويد الطالبة المعلم بمجموعة من المهارات والقدرات المتعددة والتي تمكنها من أداء المهارة .	
12. التزامات الطالب:	على الطالب الالتزام أولاً بالحضور وعد التغيب عن المحاضرة وتلقي المعلومات من قبل التدريسي وكذلك الاستعداد لأداء الامتحانات اليومية فضلاً المشاركة بالنقاشات داخل الصف والتهيئة بشكل جيد للامتحانات الفصلية .
13. طرق التدريس	تستخدم التدريسي وعرض المهارة عن طريق ال داتاشو فضلاً عن الملزمة المعدة من قبل التدريسية والأدوات الخاصة بكل مهارة .
14. نظام التقويم	يتم تقييم الطالبة خلال الفصل الدراسي على النحو الآتي : الامتحان النظري 10 درجات و 15 درجات للامتحان العملي

١٥. نتائج تعلم الطالب

أن نتائج تعلم الطالبة في مادة الجمناستيك هو تزويد الطالبات بمجموعة من المهارات والقدرات المتعددة تساعدها في أداء المهارات لكل جهاز من أجهزة الجمناستيك وبنفس الوقت تعليمها طرق مساعدة لكل مهارة على حدى وكذلك تعليم الطالبات على مواصفات القياس القانونية لكل جهاز من الأجهزة . ومن خلال هذه المعرفة سيساعد على معرفة القانون الخاص باجمناستيك وقانونية الأجهزة المستخدمة في الأداء من حيث المواصفات .

١٦. قائمة المراجع والكتب

- الملزمة المعدة من قبل الدكتور د . أفراح ذنون
- المجالات العلمية ومصادر الانترنت

اسم المحاضر : د.نغم مؤيد

١٧. المواضيع

الاسبوع	التاريخ	المادة النظرية	المادة العملية
الاول	2019/10/	شرح تاريخ الجمناستيك في العصر القديم	تعليم أنواع المشي في الجمناستيك
الثاني	2019/10/	شرح تاريخ الجمناستيك في الوطن العربي والعراق	تعليم أنواع الوثبات
الثالث	2019/10/	شرح أهداف الجمناستيك	تعليم أنواع المرجحات
الرابع	2019/11/	شرح أنواع الجمناستيك	تعليم الدرجة الأمامية
الخامس	2019/11/	شرح أداء تعليم الدرجة الأمامية وأخطاء الأداء والمساعدة	تدريب على أداء الدرجة الأمامية
السادس	2019/11/	شرح حركة الدرجة الخلفية	تعليم أداء الدرجة الخلفية
السابع	2019/11/		تدريب على أداء الدرجة الأمامية والخلفية
الثامن	2019/12/	شرح أداء حركة الميزان اللقلق	تعليم أداء الميزان اللقلق
التاسع	2019/12/	شرح أداء حركة ميزان أمامي والجانبى	تعليم أداء حركة الميزان الأمامي والجانبى
العاشر	2019/12/	شرح حركة الدرجة الأمامية فتحا	تعليم أداء الدرجة الأمامية
الحادي عشر	2019/12/	شرح أداء الركضة التقريبية والنهوض الفردي على عارضة التوازن	تعليم الركضة التقريبية والنهوض الفردي على عارضة التوازن
الثاني عشر	2019/12/		تعليم أداء المشي على عارضة التوازن
الثالث عشر	2020/1/		تعليم أداء الوثبات على عارضة التوازن والميزان

الرابع عشر	2020/1/	شرح حركة الغطس	
الخامس عشر	2020/1/	تعليم أداء القفز فتحا على حسان القفز	شرح جمناستك الايروبيك وأداء حركة الركضة التقريبية
السادس عشر	2020/1/	تدريب على القفز فتحا	شرح جمناستك المساعدة
عطلة نصف السنة			
السابع عشر	2020/2/	تدريب على القفز فتحا	شرح لأهمية الجمناستك الفني
الثامن عشر	2020/2/	تعليم أداء الركضة التقريبية لأداء القفز ضما على جهاز منصة القفز	شرح الاختلاف بين جمناستك رجال والنساء
التاسع عشر	2020/3/	تعليم أداء القفز ضما على منصة القفز	شرح طريقة اداء القفز ضما على منصة القفز
العشرون	2020/3/	تدريب على أداء القفز ضما والقفز فتحا	
الواحد والعشرون	2020/3/	اختبار عملي	اختبار نظري
الثاني عشرون	2020/3/	تعليم أنواع القبضات على جهاز المتوازي والنهوض	شرح عن جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات
الثالث والعشرون	2020/3/	تعليم الثبات السرجي على البار السفلي	شرح عن خطوات الاداء المهاري للثبات السرجي
الرابع والعشرون	2020/4/	تعليم اداء حركة الغزال على البار السفلي	شرح حركة الغزال على البار السفلي
الخامس والعشرون	2020/4/	تعليم النهوض والثبات	شرح حركة النهوض والثبات على البار السفلي
السادس والعشرون	2020/4/	تعليم اداء المهاري للانتقال من البار السفلي الى البار العلوي	شرح كيفية الانتقال من البار السفلي الى العلوي
السابع والعشرون	2020/4/	تعليم اداء الهبوط من على جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات	شرح على انواع الهبوط في جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات
الثامن والعشرون	2020/5/	تعليم ربط الحركات بسلسلة على جهاز المتوازي	شرح كيفية ربط الحركات بسلسلة
التاسع والعشرون	2020/5/	تدريب على اداء السلسلة الحركية	
الثلاثون	2020/5/	اختبار عملي	اختبار نظري