

الجامعة : الحمدانية  
 الكلية : التربية الحمدانية  
 القسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة  
 المرحلة : الرابعة  
 اسم المحاضر الثلاثي : ستيفان ججو مارزينا  
 اللقب العلمي : مدرس مساعد  
 المؤهل العلمي : ماجستير  
 مكان العمل : كلية التربية الحمدانية



جمهورية العراق  
 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
 جهاز الاشراف والتقويم العلمي

## كراسة المادة Course Book

1. اسم المادة	جمناستك فني للرجال
2. التدريسي المسؤول	م.م ستيفان ججو مارزينا
3. الفرع	الألعاب الفردية
4. معلومات الاتصال:	0773 045 5994 Stevan.sportman89@gmail.com
5. الوحدات الدراسية (بالساعة) خلال الاسبوع	عملي 2 ساعة خلال الأسبوع
6. عدد ساعات العمل	16 ساعة في الأسبوع
7. رمز المادة (course code)	
8. البروفایل الاكاديمي للتدريسي	
9. المفردات الرئيسية للمادة Keywords	<p><b>اولا : جهاز بساط الحركات الارضية :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مهارة الدرجة الامامية ضما ، ومهارة العجلة البشرية .</li> <li>- مهارة الدرجة الخلفية ، ومهارة الاميزان الامامي .</li> <li>- مهارة الوقوف على اليدين .</li> <li>- مهارة الوقوف على الراس .</li> <li>- الدرجة فتحا .</li> <li>- مهارة الغطس .</li> </ul> <p><b>انيا : جهاز المتوازي :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مهارة المرجحة الامامية والخلفية من الارتكاز على الإبطين ، والمرجحة على اليدين على جهاز المتوازي .</li> <li>- مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي والدرجة فتحا .</li> <li>- مهارة الهبوط من المرجحة الامامية والخلفية بنصف لفة للداخل على جهاز المتوازي .</li> </ul> <p><b>ثالثا : جهاز العقلة :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الطلوع من المرجحة الامامية للارتكاز على اليدين على جهاز العقلة .</li> <li>- مهارة الدائرة الخلفية الصغيرة على جهاز العقلة الواطئة .</li> <li>- مهارة الهبوط الامامي على جهاز العقلة الواطئة .</li> </ul> <p><b>رابعا : جهاز حسان الحلق :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مرجحة دخول الرجل وخروجها بالتناوب .</li> <li>- مهارة الارتكازات على جهاز حسان المقابض السرجي الامامي والخلفي .</li> <li>- مهارة الهبوط الى الجهة الاخرة من الجهاز .</li> </ul> <p><b>خامسا : جهاز الحلق :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مهارة المرجحة الامامية والخلفية على جهاز الحلق .</li> <li>- مهارة التعلق المقلوب وحركة الكب على جهاز الحلق .</li> </ul>

<p>- الهبوط ضما والهبوط فتحا . سادسا : <b>جهاز منصة القفز :</b> - مهارة القفز ضما على جهاز منصة القفز . - مهارة القفز فتحا على جهاز منصة القفز . <b>المادة النظرية :</b> - تاريخ الجمناستك و الجمناستك الحديث ، واهم المحاور وطرق المساعدة . - اهم محاور الجسم ووضع اللاعب بالنسبة للجهاز . - اهم القبضات المستخدمة في الجمناستك . - اهم مميزات حركات القوة والمرونة .</p>
--

#### ١٠. نبذة عامة عن المادة :

تعد لعبة الجمناستك من الألعاب والفعاليات الرياضية الفردية المهمة التي يمارسها الافراد لما لها من اهمية وفوائد كثيرة في تنمية روح الشجاعة ، والمغامرة بجوانبها الايجابية ، وزيادة الثقة بالنفس ، كما وتعمل على تنمية وتطوير اللياقة البدنية والحركية كالقوة السرعة والمرونة والرشاقة والمطاولة ، وتتكون لعبة الجمناستك الفني للرجال من أجهزة ستة أساسية وهي (بساط الحركات الأرضية ، وجهاز المتوازي ، وجهاز العقلة ، وجهاز الحلق ، وجهاز حضان الحلق ، وجهاز منصة القفز) ، ويتطلب ممارستها إتقان مبادئ أساسية خاصة بها مثل تعلم وأداء حركات المرجحة والثبات والتعلق والارتكاز ، وإتقان بعض المسكات الخاصة بأجهزتها المتنوعة ، وإن المهارات الحركية في رياضة الجمناستك تعد من المهارات المغلقة التي تؤدي في بيئة ثابتة تتطلب الدقة في الأداء ، إذ يتطلب أدائها أداء مهارات متعددة ومتنوعة ، وأداء سلاسل حركية مركبة على أجهزتها المختلفة ، وبكل ما تتضمنها من خصائص نفسية وحركية ، كما يتطلب ممارستها مواصفات جسمية معينة تتطابق ومتطلبات اللعبة مثل خفة الوزن ، وقصر القامة ، ولكي يحرز لاعب الجمناستك مستوى متقدم في هذه اللعبة الرياضية لا بد أن تتوفر لديه عدة خصائص بدنية ونفسية يجب التركيز عليها أثناء تعلمها ، وإن تعلم مهاراتها واستعداد الافراد لممارستها تساعد في تعلم وأداء مهاراتها المختلفة وعلى أجهزتها المتنوعة ، وعليه فانها تشكل الحجر الاساس لكل أنواع الأنشطة والفعاليات الرياضية الأخرى .

#### ١١. أهداف المادة :

إن الهدف الأساس من ممارسة مادة الجمناستك الفني هو تعلم الطلاب أداء مهاراتها المختلفة وعلى أجهزتها الستة المتنوعة جهاز (بساط الحركات الأرضية ، وجهاز المتوازي ، وجهاز العقلة ، وجهاز الحلق ، وجهاز حضان الحلق ، وجهاز منصة القفز) ، ومعرفة قوانين ، وقواعد ، ومتطلبات اللعبة المختلفة ، فضلا عن امكانية تدريس الطلاب لهذه الفعالية بعد تخرجهم من الكلية ، وهذا يعد الهدف الأساس للكلية لتخريج مدرسي تربية رياضية ، إذ سوف يعلم ويدرب الطلبة على مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية المتنوعة ، فضلا عن ان الهدف من تعلمها وممارستها بصورة عامة هو تنمية الصفات البدنية والصفات النفسية ، وتنمية وترقية المهارات الحركية ، كما تنمي الجهاز العصبي ، إذ ترفع من القدرة على التركيز ، وتنمي القدرة على التفكير والملاحظة .

#### ١٢. التزامات الطالب :

يجب على الطلاب الالتزام بالدوام الرسمي ، وحضور المحاضرات على مدار الأسبوع ، والفصل الدراسي الأول والثاني ، وعدم الغياب عن المحاضرات ، ودراسة المادة النظرية وتطبيقها عمليا ، والمشاركة في النقاشات داخل المحاضرة ، واجرائهم للاختبارات ، والامتحانات اليومية والفصلية ، والنهائية (النظرية والعملية) وبحسب مفردات المادة للسنة الدراسية .

#### ١٣. طرق التدريس :

يستخدم الأجهزة الخاصة بالمادة (العملية) ، وجهاز الداتاشو لمشاهدة الأفلام التعليمية ، والحركات الجمناستكية المختلفة ، والصور التطبيقية ، وبعض الملازم التعليمية ، فضلا عن أداء المدرس للمهارات العملية امام الطلاب .

#### ١٤. نظام التقييم :

يتم التقييم كالتالي :

الدرجة النهائية	الامتحان النهائي (50%)	امتحان الفصل الدراسي الثاني (25%)	امتحان الفصل الدراسي الأول (25%)
	امتحان عملي نهائي (30%)	امتحان عملي (15%)	امتحان عملي (15%)
(100%)	امتحان نظري نهائي (20%)	امتحان نظري (10%)	امتحان نظري (10%)

#### ١٥. نتائج تعلم الطالب :

إن نتائج تعلم الطلاب في مادة الجمناستك ان يكونوا قادرين على تعلم وتعليم وتدريب التلاميذ واللاعبين في المدارس والأندية الرياضية المهارات والحركات الأساسية للمادة وهي الأجهزة الستة الأساسية لاداء اللعبة (جهاز بساط الحركات الأرضية ، وجهاز المتوازي ، وجهاز العقلة ،

وجهاز الحلق ، وجهاز حسان الحلق ، وجهاز منصة القفز) ، وليس من الضروري ان يتخرج الطالب من الكلية وهو بطل في لعبة الجمناستيك ، وانما يمتلك العديد من المهارات والحركات الجمناستكية ، والمعلومات والأساليب المتنوعة التي تمكنه من تدريس وتعليم اللعبة (مادة الجمناستيك) ، وبالمقابل يجب ان يعلم الطالب كيف يدير درس التربية الرياضية وخاصة مادة الجمناستيك ، وفي المحصلة النهائية تصبح لديه فرص عمل بعد التخرج كان يكون مدرس او مدرب او حكم باللعبة .

#### ١٦. قائمة المراجع والكتب :

- كتاب الاسس العملية والتعليمية للحركات الجمناستكية (1984) ، صائب عطية .
- كتاب الجمناستيك (1985) ، صائب عطية و ابراهيم خليل .
- ملزمة مواد نظرية عن تاريخ الجمناستيك القديم والحديث ، واهم مبادئ الجمناستيك الأساسية ، وغيرها .
- الانترنت .

اسم المحاضر : د. علي حسين محمد طويل

١٧. المواضيع

الاسبوع	التاريخ	المادة النظرية	المادة العلمية	الملاحظات
1	2019/10/	شرح النواحي الفنية لمهارة الدرجة الامامية ضما ومهارة العجلة البشرية واهم طرق المساعدة والاختفاء الشائعة	تطبيق عملي لمهارة الدرجة الامامية والعجلة البشرية	
2	2019/10/	شرح مهارة الدرجة الخلفية والنواحي الفنية والاختفاء الشائعة وطرق المساعدة ومهارة الاميزان الامامي	تطبيق عملي لمهارة الدرجة الخلفية	
3	2019/10/	شرح مهارة الوقوف على اليدين والنواحي الفنية والاختفاء الشائعة وطرق المساعدة	تطبيق عملي للوقوف على اليدين باستخدام الوسائل التعليمية للحركة	
4	2019/11/	تعليم مهارة الوقوف على الراس والنواحي الفنية والاختفاء الشائعة وطرق المساعدة	تطبيق عملي لحركة الوقوف على الراس واستخدام الزميل كمساعدة على الثبات	
5	2019/11/	تعليم الدرجة فتحا والنواحي الفنية والاختفاء الشائعة وطرق المساعدة	تطبيق الحركة عمليا من خلال استخدام المنحدر كوسيلة تعلم ومن ثم اداء الحركة	
6	2019/11/	تعليم مهارة الغطس للطلاب والنواحي الفنية والاختفاء الشائعة وطرق المساعدة	تطبيق الحركة تدريجيا يتم اولا من الثبات ومن ثم التدرج بالمهارة من الحركة	
7	2019/11/	شرح تاريخ الجمناستيك و الجمناستيك الحديث واهم المحاور وطرق المساعدة	تطبيق عملي لجميع الحركات على شكل سلاسل حركية والتاكيد على تكرار الحركات	
8	2019/12/	شرح المرجحة الامامية والخلفية من الارتكاز على الابطين. والمرجحة على اليدين على جهاز المتوازي والنواحي الفنية والاختفاء الشائعة وطرق المساعدة	تطبيق عملي للمهارات السابقة تطبيق عملي لحركة المرجحة الامامية والخلفية بالابطين	
9	2019/12/	شرح مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي والدرجة فتحا والنواحي الفنية والاختفاء الشائعة وطرق المساعدة	تطبيق عملي والتعليم الطلاب على اداء الوقوف على الاكتاف ومن ثم الدرجة على الجهاز	
10	2019/12/	شرح الهبوط من المرجحة الامامية والخلفية بنصف لفة للداخل على جهاز المتوازي والنواحي الفنية والاختفاء الشائعة وطرق	تطبيق عملي على اداء الهبوط على جهاز المتوازي	
11	2019/12/	شرح مادة نظرية حول اهم المحاور الجسم ووضع الابع بالنسبة للجهاز	تطبيق عملي لما سبق للمهارات السابقة تطبيق عملي لجميع الحركات على جهاز المتوازي وقيام الطالب باداء الحركات	
12	2019/12/	شرح الطلوع من المرجحة الامامية للارتكاز على اليدين على جهاز العجلة والنواحي الفنية والاختفاء الشائعة وطرق المساعدة وطرقها التعليمية	تطبيق عملي لحركة الطلوع الامامي	

	اعادة ماسبق لحركة الطلوع الامامي للارتكاز الامامي ، تطبيق لحركة الدائرة الصغيرة من الارتكاز على اليدين وقيام بربط الحركتين مع بعضهم	شرح مهارة الدائرة الخلفية الصغيرة على جهاز العقلة الوطنية والنواحي الفنية والاشطاء الشائعة وطرق المساعدة	2020/1/	13
	تطبيق الحركة عمليا من خلال اداء المحاولات وقيام بربط حركات جهاز العقلة كسلسلة مستمرة	شرح مهارة الهبوط الامامي على جهاز العقلة الوطنية والنواحي الفنية والاشطاء الشائعة	2020/1/	14
		امتحان نظري فصل اول	2020/1/	15
	امتحان عملي فصل اول للسلاسل الحركية		2020/1/	16
<b>عطلة نصف السنة</b>				
	اعادة لجميع المهارات السابقة		2020/2/	17
	تطبيق عملي للحركة	مرجحة دخول الرجل وخروجها بالتناوب . والنواحي الفنية والاشطاء الشائعة وطرق المساعدة واهم الطرق التعليمية	2020/2/	18
	تطبيق الحركة عمليا والمرور بجميع الارتكازات	شرح مهارة الارتكازات على جهاز حسان المقابض السرجي الامامي والخلفي	2020/3/	19
	تطبيق الحركات السبقة وربط حركاتها على شكل سلسلة ، وتطبيق حركة الهبوط الى الجهة الاخرى	شرح مهارة الهبوط الى الجهة الاخرى من الجهاز والنواحي الفنية والاشطاء الشائعة وطرق المساعدة	2020/3/	20
	تطبيق عملي للحركات لجهاز حسان ذو المقابض واداء الحركات وتكرارها على شكل سلاسل حركية	شرح نظري لاهم طرق المساعدة في الجمناستيك	2020/3/	21
	تطبيق الحركة عمليا	شرح مهارة المرجحة الامامية والخلفية على جهاز الحلق والنواحي الفنية والاشطاء الشائعة وطرق المساعدة	2020/3/	22
	تطبيق الحركة عمليا وتكرارها وربط الحركة السابقة بالمرجحة بالتعلق المقلوب والكب	شرح مهارة التعلق المقلوب وحركة الكب على جهاز الحلق والنواحي الفنية والاشطاء الشائعة وطرق المساعدة	2020/3/	23
	تطبيق الحركة عمليا وربط حركة المرخحة بالهبوط بنوعيه	شرح الهبوط ضما والهبوط فتحا والنواحي الفنية والاشطاء الشائعة وطرق المساعدة	2020/4/	24
	تطبيق عملي لحركات جهاز الحلق واداء الحركات معا على شكل سلسلة حركية	شرح نظري لاهم القبضات المستخدمة في الجمناستيك	2020/4/	25
	تطبيق الحركة القفز ضما على جهاز عرضا	شرح مهارة القفز ضما على جهاز القفز والنواحي الفنية والاشطاء الشائعة وطرق المساعدة	2020/4/	26
	تطبيق الحركة بصورة تدريجية	شرح مهارة القفز فتحا على جهاز حسان القفز والنواحي الفنية والاشطاء الشائعة وطرق المساعدة والطرق التعليمية	2020/4/	27
	اعادة حركات القفز ضما والقفز فتحا على جهاز حسان القفز	شرح نظري لاهم مميزات حركات القوة والمرونة	2020/5/	28

		امتحان نظري فصل ثاني	2020/5/	29
	امتحان عملي للسلاسل الحركية على الاجهزة الثلاثة		2020/5/	30
	امتحان عملي نهائي لجميع اجهزة الجمناستك		2020/5/	31
لا يوجد		١٨. المواضيع التطبيقية : (إن وجدت)		