



الجامعة : الحمدانية  
الكلية : التربية الحمدانية  
القسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة  
المرحلة : الثالثة  
اسم المحاضر الثلاثي : انتظار فاروق الياس  
اللقب العلمي : ماستاذ مساعد دكتور  
المؤهل العلمي : دكتوراه  
مكان العمل : كلية التربية الحمدانية

## كراسة المادة Course Book

1. اسم المادة	ملزمة مادة جمناستك ايقاعي
2. التدريسي المسؤول	انتظار فاروق الياس
3. الفرع	
4. معلومات الاتصال:	
5. الوحدات الدراسية (بالساعة) خلال الأسبوع	2 ساعات في الأسبوع
6. عدد ساعات العمل	30 ساعة خلال الأسبوع
7. رمز المادة (course code)	
8. البروفایل الاكاديمي للتدريسي	خلال مدة 22 عاماً تم تدريس العديد من المواد الدراسية والعملية منها مادة جمناستك ايقاعي منذ العام 2006 ولحد الآن لطلبة الدراسات الأولية للمرحلتين الثانية والثالثة والرابعة والإشراف على العديد من بحوث التخرج لطلبة المرحلة الرابعة التربية البدنية وعلوم الرياضة فضلاً عن تدريب العديد المنتخبات الخاصة بالكلية والجامعة منها تدريب منتخب الجامعة للساحة واليدان ومنتخب الجامعة الطائرة والسلة والتنس الريشة وكرة القدم ، مشارك في العديد من المؤتمرات والندوات العلمية وورش العمل المتعلقة بمجال التخصص الدقيق
9. المفردات الرئيسية للمادة Keywords	
10. نبذة عامة عن المادة	تعليم الطالبات تاريخ الايروبيك وأنواع الأدوات المستخدمة في الأداء حيث تتنوع الأدوات _شريط ، الكرة ، الأطواق ، الحركات الأرضية الحرة ) باستخدام الموسيقى وكذلك تعليم الطالبات بالمواصفات القانونية لقياس كل منها على حدة هذا بالإضافة التي تعليم الطالبات اداء المهارات الأساسية لكل أداة على حدى وصولاً الى اداء السلسلة التمارين الحركية في الايروبيك .
11. أهداف المادة: أن هدف مادة الجمناستك هو تزويد الطالبة المعلم بمجموعة من المهارات والقدرات المتعددة والتي تمكنها من أداء المهارة لكل اداة مستخدمة في كل سلسلة حركية كل منها على حدى بالإضافة التي تعليم الطالبات بكيفية تركيب السلسلة الحركية الاجبارية في الأداء .	
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 لامتحانات الفصلية .

١٣. طرق التدريس

تستخدم التدريسي وعرض المهارة عن طريق ال داتاشو فضلا عن الملزمة المعدة من قبل التدريسية والأدوات الخاصة بكل مهارة واطافة الى جهاز الموسيقى .

١٤. نظام التقييم

يتم تقييم الطلبة خلال الفصل الدراسي على النحو الآتي : الامتحان النظري 10 درجات و15 درجات للامتحان العملي

١٥. نتائج تعلم الطالب

أن نتائج تعلم الطالبات في مادة الايروبيك هو تعلم الطالبات تاريخ نشوء تمارين الايروبيك وبداية البطولات المحلية والدولية الخاصة بالمادة إضافة الى تعليم الطالبات ما يحويه هذا النوع من الرياضة من أنواع والتمارين المستخدمة .

١٦. قائمة المراجع والكتب

- الملزمة المعدة من قبل الدكتور د . لقاء عبد المطلب
- المجلات العلمية ومصادر الانترنت

١٧. المواضيع

الأسبوع	التاريخ	المادة النظرية	المادة العملية
الأول		التعريف برياضة الايروبيك	تمارين المبتدئين
الثاني		تاريخ رياضة الايروبيك	تمارين ايروبيك
الثالث		فوائد الايروبيك	التدريب على تمارين الايروبيك
الرابع		خصائص التمارين	نمارين توافقية
الخامس		انواع تمارين الايروبيك	تمارين توافقية
السادس		السلبيات عند الافراط في التمارين	سلاسل بالتمارين
السابع			سلاسل تمارين
الثامن		تمارين ايروبيك متوسطة الشدة	سلاسل تمارين جماعية
التاسع		تمارين هوائية ضد التمارين اللاهوائية	اداء سلاسل تمارين جماعية
العاشر		التمارين الهوائية في علاج الامراض	تمارين ايروبيك بالادوات
الحادي عشر		التمارين الرياضية والمرضى المزمن	تمارين ايروبيك بالادوات
الثاني عشر		التمارين الرياضية والمرضى المزمن	تمارين ايروبيك بالادوات
الثالث عشر		التمارين الرياضية الامنة	تمارين سلاسل

التدريب على السلاسل	انواع تمارين الايروبيك		الرابع عشر
التدريب على السلاسل	انواع تمارين الايروبيك		الخامس عشر
تمارين بالطوق	تعريف الكروس فيت		السادس عشر
عطلة نصف السنة	عطلة نصف السنة		السابع عشر
تدريب سلسلة الطوق	فوائد الكروس فيت		الثامن عشر
اختبار عملي	فوائد الكروس فيت		التاسع عشر
تمارين بالكرة	تمارين الكروس فيت		العشرون
تدريب على السلسلة	اضرار ممارسة الكروس فيت		الواحد والعشرون
تدريب على السلسلة	اضرار ممارسة الكروس فيت		الثاني عشرون
تدريب على السلسلة	تمرنات البيلاتش		الثالث والعشرون
تدريب على السلسلة	فوائد رياضة اليلاتش		الرابع والعشرون
تدريب على السلسلة	تمرنات للمبتدئين		الخامس والعشرون
تدريب على السلسلة	تمرنات للمبتدئين		السادس والعشرون
تدريب على السلسلة	تمارين للمبتدئين		السابع والعشرون
تدريب على السلسلة	تمارين متنوعة للمبتدئين		الثامن والعشرون
شاخص	انواع التدريبات		التاسع والعشرون
شاخص	انواع التدريبات		ثلاثون
شاخص	انواع التدريبات		واحد وثلاثون