**جامعة بغداد**

**كلية التربية الرياضية**

**فرع الألعاب الفردية**

**للعام الدراسي (2017 ـــ 2018 م)**

 **المقرر الدراسي**

**السنة الدراسية:..2017-2018............ – المادة:.جمناستك ايقاعي. عدد الساعات أسبوعياً...2..**

**اسم التدريسي الأول: أ. د. أميره عبدالواحد منير**

**اللقب العلمي: استا ذ**

**الشهادة: دكتوراه**

**البريد الألكتروني: amera\_muner1960@yahoo.com**

**اسم التدريسي الثاني: أ.م . د. خلود لايذ عبد الكريم**

**اللقب العلمي: استاذ مساعد**

**الشهادة: دكتوراه**

**البريد الألكتروني:**

**اسم التدريسي الثالث: أ . م. د.تماضرعبدالعزيز محسن**

**اللقب العلمي: استاذ مساعد**

**الشهادة: دكتوراه**

**البريد الألكتروني:**

**اسم التدريسي الرابع:**

**اللقب العلمي:**

**الشهادة:**

**البريد الألكتروني:**

|  |  |
| --- | --- |
| **أسم المادة** | **جمناستك ايقاعي /طالبات المرحلة الثانيه** |
| **النظام الدراسي** | **فصلي** | * **سنوي**
 |
| **أهداف المادة** | * **تعليمية - تربوية – تطويرية (تعليميه وتربويه وتطويريه )**
 |
| **الكتب المنهجية** |  **-** **- حاليا كتاب الجمناستك الايقاعي الحديث/للدكتور وجيه محجوب وتاريخه قديم منذعام1980 لذا ارجو توزيع كتاب اسس تعليم الجمناستك الايقاعي للدكتوره اميره عبدالواحد 2010 على الطالبات علما قداستلمت الكليه 150 نسخه منه حيث يحتوي على مواضيح علميه حديثه بالجمناستك الايقاعي .**  **-** |
| **المصادر الخارجية** | * **بعض المواد الخاصة بالقانون الدولي.**
 |
| **تقديرات النظام الفصلي (100%)** | **نظري** | **المختبر عملي** | **الامتحانات اليومية** | **المشروع** | **الامتحان النهائي** |
| **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **تقديرات النظام السنوي (100%)** | **الفصل الأول (25%)** | **نصف السنة** | **الفصل الثاني (25%)** | **المختبر** | **الامتحان النهائي (50%)** |
|  | **-** |  | **-** |  |
| **معلومات إضافية** | **يرجى توزيع االكتاب االجديد للدكتوره اميره عبدالواحد على االطالبات كونه حديث ويحتوي مواضيع عن هذه الماده جديده ومتطوره .**امتحان عدد(2)نظري فصل اول وامتحان نظري(2)فصل ثاني +امتحان يومي نظري وعملي بشكل دوري +امتحان عملي فصلي للدورين الاول والثاني .**-** |

**جدول الدروس الأسبوعي**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | **المادة النظرية والمادة العلمية** | **المـلاحظات** |
| **1** | **لياقه عامه .** |  |
| **2** | **الاوضاع الاساسيه للذراعين .****الاوضاع الاساسيه للقدمين .** |  |
| **3** | **السير الايقاعي بانواعه .****الركض الايقاعي بانواعه .** |  |
| **4** | **الجمناستك الايقاعي الحديث ودلالاته .الاولمبياد .الاهداف . (نظري)**  |  |
| **5** | **خطوة الزحلقه بانواعها .****قفزة الزحلقه بانواعها .** | **امتحان عملي** |
| **6** | **اداة الشاخص خطوة الثني والمد( بعض المهارات باداةالشاخص ).** |  |
| **7** | **(نظري )خصائص الحركات الايقاعيه+اهمية الجمناستك الايقاعي +الموسيقى.** **(عملي)القفز ضما بالنهوض الزوجي .** **القفزفتحا بالنهوض الزوجي**  | **امتحان عملي** |
| **8** | اداة الشاخص (المرجحه الدائريه الاماميه والجانبيه بذراع وبذراعين.المرجحه العكسيه البندوليه .الحركه الدائريه من الكتف ومن الرسغ ومن المرفق ) . | **امتحان عملي** |
| **9** | (نظري)الايقاع الحركي والايقاع الموسيقي والعلاقه بينهما.الايقاع والايقاع الموسيقي (عملي)خطوة التناوب (اماما.خلفا.جانبا) . قفزة التناوب (اماما.خلفا.جانبا) . |  |
| **10** | **امتحان نظري** (عملي) اداة الشاخص(المرجحه المتقاطعه البندوليه والمتقاطعهالدائريه.المرجحه الافقيه امام الصدر بذراع وبذراعين .دحرجة الشاخص على الارض وعلى الذراعين) . | امتحان عملي |
| **11** | **(نظري) التوافق الحركي الموسيقي.اهمية الاعداد الايقاعي في الجمناستك الايقاعي**(نظري) الوقوف بالوخز على مشط قدم واحده وعلى مشطي القدمين الاثنين .الوقوف بالرفع على مشط قدم واحده وعلى مشطي القدمين الاثنين |  |
| **12** | قفزة الحجله .اداة الشاخص( دوران الشاخص على شكل رقم & بانواعه وهي امام الجسم وخلف الجسم. دورانه للجانبين .دورانه امام الجسم فوق الراسمع دوران الجسم )(رمي الشاخص عاليا واستلامه وباوضاع مختلفه) | **امتحان عملي** |
| **13** | **(نظري) الموسيقى والمهارات الايقاعيه.التمارين التحضيريه في الجمناستك الايقاعي** (عملي) اداة الشاخص(دورا الشاخص من الرسغين ومن المرفقين ومن مفصل الكتف كالدوران اماما وخلفا والدوران العمودي والدوران الافقي بشاخص وبالشاخصين.دوران الشاخص حول الخصر وحول الرجلين.دوران الشاخص من الرسغ ورميه من اسفل الرجلالممرجحه واستلامه من الجهة الاخرى ) | **امتحان عملي** |
| **14** | **التدريب على السلاسل الامتحانيه واحده حره بدون اداة واخرى باداة الشاخص .** |  |
| **15** | **اجراء الامتحان بالسلاسل الحره وباداة الشاخص** |  |
| **16** | اجراء الامتحان النظري للفصل الاول . |  |
| **17** | عطلة نصف السنه . |  |
| **18** | عطلة نصف السنه . |  |
| **19** | تهيئه واعداد الجسم (لياقه عامه ولياقه خاصه) .اعاده لحركات الفصل الاول .(عملي)الدوران بالوخز على مشط قدم واحده وعلى مشطي القدمين . الدوران بالرفع على مشط قدم واحده وعلى مشطي القدمين |  |
| **20** | **(نظري)التمرينات البنائيه الفرديه بدون ادوات . التمرينات البنائيه الزوجيه بدون ادوات** (عملي) مرجحة الرجل اماما مع نصف دوره للجلوس .اداة الكره( المرجحه البندوليه الاماميه والجانبيه بذراع وبذراعين .المرجحه الافقيه امام الصدر بذراع وبذراعين ) . | **امتحان عملي** |
| **21** | **امتحان نظري.****الميزان الامامي .****الميزان الخلفي .****وثبة الخطوه** |  |
| **22** | اداة الكره(المرجحه الدائريه بذراع وبذراعين بالمستويين الامامي والجانبي .دوران الكره على شكل رقم & بانواعها وهي الدوران للجانبين.والدوران امام الجسم فوق الراس وربطها مع دوران الجسم) (طبطبة الكره بانواعها كالطبطبه باليد وباليدين وبالركبه وبالقدم وبالمرفق من اوضاع مختلفه من السير والركض والقفز والوثب ومع الزميله ) . | **امتحان عملي** |
| **23** | قفزة القطه .القفزه المقصيه .اداة الكره (رمي واستلام الكره بذراع وبذراعين من الوقوف .رمي واستلام مع الزميله .رمي واستلام من الركض والقفز والوثب .رفع الكره بعمل قوس فوق الراس واستلام الكره باليد الاخرى ) . | امتحان عملي |
| **24** | **(نظري)التمرينات التعليميه .الحركات الشبيهة بالرقص .السير والركض والخطوات الايقاعيه.** **(عملي) القفزه المقصيه مع نصف دوره .****خطوة التقاطع .** |  |
|  |
| **25** | **(نظري) انواع الادوات.اهمية الحركات بالادوات.التطور التاريخي لادوات الجمناستك الايقاعي.** (عملي) اداة الكره (دوران الكره بيد وباليدين وتكون حول محورها .دوران حول الرسغ .دوران حول الخصر.دوران حول الرجلين) . |  |
| **26** | اداة الكره(دحرجة الكره بذراع وبذراعين على الجسم وعلى الارض من اوضاع مختلفة كالدحرجة على الذراع وعلى الذراعين وعلى الصدر وعلى الظهر.دحرجة الكره من الصدر الى الظهر خلفا وبالعكس من الظهر الى الصدر) . | **امتحان عملي** |
| **27** | (عملي) الخطوه الثلاثيه الاماميه (الفالس الامامي) . الخطوه الثلاثيه الجانبيه (الفالس الجانبي) .**الامتحان النظري للفصل الثاني** |  |
| **28** | ربط مجموعة حركات باداة الكره بسلسله حركيه اجباريه .ربط مجموعة حركات باداة الشاخص بسلسله حركيه اجباريه |  |
| **29** | التدريب على السلسلتين الاجباريتين بالكره وبالشاخص |  |
| **30** | امتحان نهائي للسلاسل الامتحانيه الاجباريه **. اجراء الامتحان النظري النهائي .** |  |