**جامعة بغداد**

**كلية التربية الرياضية**

**فرع الألعاب الفردية**

**للعام الدراسي (2017ــ 2018)**

 **المقرر الدراسي للصف الثاني / طالبات**

**السنة الدراسية:( 2017 - 2018 ) المادة:الجمناستك الفني للنساء-عدد الساعات أسبوعياً : أربع ساعات**

**اسم التدريسي الأول: أ.م.د سوزان سليم داود**

**اللقب العلمي: أستاذ مساعد**

**الشهادة: دكتوراه**

**البريد الألكتروني: suzan\_i2006@yahoo.com**

**اسم التدريسي الثاني: أ.م.د غادة مؤيد شهاب**

**اللقب العلمي: أستاذ مساعد**

**الشهادة: دكتوراه**

**البريد الألكتروني:**

**اسم التدريسي الثالث: أ.م.د وسن سعيد رشيد**

**اللقب العلمي: أستاذ مساعد**

**الشهادة: دكتوراه**

**البريد الألكتروني:**

|  |  |
| --- | --- |
| **أسم المادة** | **الجمناستك الفني للنساء الصف الثاني** |
| **النظام الدراسي** | **فصلي** | * **سنوي**
 |
| **أهداف المادة** | * **تعليمية - تربوية – تطويرية**
 |
| **الكتب المنهجية** |  **- كتاب الأسس النظرية في الجمناستك / يوركن لا يرش و(آخرون)** **-** **-** |
| **المصادر الخارجية** | * **بعض المواد الخاصة بالقانون الدولي.**
* **كتاب الجمناستك الفني التطبيقي أ.دبسمان عبد الوهاب أ.م.دصالح مجيد**
 |
| **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%)** |
| **25** | **-** | **25** | **-** | **50** |
| **معلومات إضافية** | **الامتحان الفصلي يتكون من: عملي 15 درجة والنظري 10 درجات=25****الامتحان النهائي يتكون من : عملي 30 درجة والنظري 20 درجة =50** |

**جدول الدروس الأسبوعي**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | **المادة النظرية والمادة العلمية** | **المـلاحظات** |
| **1** | لياقة عامة |  |
| **2** | لياقة عامة + لياقة خاصة |  |
| **3** | لياقة عامة + لياقة خاصة + شباكات أمامية وجانبية + قوس الظهر من الوقوف  |  |
| **4** | لياقة خاصة + دحرجة أمامية + شباكات امامية وجانبية + قوس بالظهر من الوقوف  |  |
| **5** | 1. بساط الحركات الأرضية (امتحان شباكات أمامية جانبية قوس بالظهر من الوقوف + إعادة الدحرجة الأمامية + الدحرجة الخلفية المكورة)
2. عارضة التوازن (تمارين إحساس بالجهاز + الطلوع بالقفز الزوجي والجلوس بوضع القرفصاء)
 |  |
| **6** | **تاريخ الجمناستك (مادة نظرية)**1. بساط الحركات الأرضية (شباكات أمامية جانبية قوس بالظهر من الوقوف + إعادة المهارات السابقة + الدحرجة الجانبية المفردة يمين يسار + الدحرجة الخلفية فتحا ً + الدحرجة الخلفية المستقيمة من الوقوف + ميزان الوقوف + الدحرجة الخلفية المكورة).
2. عارضة التوازن (إعادة للمهارات السابقة + الدحرجة الخلفية + موازين مختلفة)
 |  |
| **7** | 1. بساط الحركات الأرضية (إعادة المهارات السابقة + الدحرجة الأمامية فتحا ً + الدحرجة الخلفية فتحا ً ).
2. عارضة التوازن (إعادة للمهارات السابقة ، المتوازي غير الموحد ، تمارين إحساس على الجهاز).
3. المتوازي غير الموحد + الطلوع بالارتكاز السرجي للعارضة الواطئة .
 |  |
| **8** | **نظام تكوين الأجهزة(مادة نظرية)**1. بساط الحركات الأرضية ، غطس
2. عارضة التوازن الطلوع بالارتكاز السرجي مع ميزان ركبة.
3. المتوازي غير الموحد + الطلوع للعارضة السفلى بالارتكاز السرجي + تعلق ركبة .
 |  |
| **9** | 1. بساط الحركات الأرضية ، إعادة للمهارات السابقة ، مهارة الوقوف على اليدين.
2. عارضة التوازن ، الدحرجة الخلفية ، ميزان ركبة .
3. المتوازي غير الموحد ، إعادة للمهارات السابقة .
4. منصة القفز ،مهارة القفز ضما ً
 |  |
| **10** | **نظام الحركات (مادة نظرية)**1. بساط الحركات الأرضية ، إعادة للمهارات السابقة + مهارة الوقوف على اليدين دحرجة .
2. عارضة التوازن ، إعادة للمهارات السابقة ، ميزان من الوقوف ، وثبات إيقاعية ودورنات.
3. المتوازي غير الموحد ، إعادة للمهارات السابقة والانتقال للبار العالي .
 |  |
| **11** | 1. بساط الحركات الأرضية (امتحان) .
2. عارضة التوازن ، إعادة للمهارات السابقة.
3. المتوازي غير الموحد ، إعادة للمهارات السابقة .
4. منصة القفز ، إعادة المهارة.
 |  |
| **12** | **نظام مجموع الحركات(مادة نظرية)**1. بساط الحركات الأرضية ، إعادة للمهارات السابقة، مهارات ربط ، ميزان من الوقوف ، دحرجة أمامية ،دحرجة جانبية مفرودة ، دحرجة خلفية مستقيمة .
2. عارضة التوازن ، إعادة للمهارات السابقة.
 |  |
| **13** | امتحان عملي بساط الحركات الأرضية ، عارضة التوازن ،  |  |
| **14** | **امتحان نظري(مادة نظرية)**مراجعة مهارات المتوازي غير الموحد ، ومنصة القفز. |  |
| **15** | امتحان عملي المتوازي غير الموحد ، منصة القفز. |  |
| **16** | لياقة خاصة + إعادة لمهارات بساط الحركات الأرضية  |  |
| **17** | 1. بساط الحركات الأرضية ، إعادة للمهارات السابقة ، غطس من الثبات و الحركة .
2. عارضة التوازن ، إعادة للمهارات السابقة ، مهارة الهبوط نجمة.
 |  |
| **18** | 1. بساط الحركات الأرضية ، إعادة للمهارات السابقة، العجلة البشرية من الثبات .
2. عارضة التوازن ، إعادة للمهارات السابقة .
3. المتوازي غير الموحد ، الطلوع للبار العالي ، دورة خلفية صغرى .
4. منصة القفز ، القفز فتحا ً .

 |  |
| **19** | **مراحل تعلم مهارات الجمناستك (مادة نظرية)**1. بساط الحركات الأرضية ، إعادة للمهارات السابقة.
2. عارضة التوازن ، إعادة للمهارات السابقة.
3. المتوازي غير الموحد ، إعادة للمهارات السابقة.
 |  |
| **20** | 1. بساط الحركات الأرضية ، العجلة البشرية من الحركة ، الغطس من الحركة .
2. المتوازي غير الموحد ، الانتقال من البار العالي إلى البار الواطئ بالدورة الأمامية الصغرى .
3. عارضة التوازن ، إعادة للمهارات السابقة ، موازين بأنواع مختلفة ، دوران حول المحور الطولي .
4. منصة القفز ، إعادة للمهارات السابقة
 |  |
| **21** | **أنواع المساعدة وطرقها (مادة نظرية)**1. بساط الحركات الأرضية ، إعادة للمهارات السابقة ، ربط للمهارات بحركات إيقاعية مع الموسيقى .
 |  |
| **22** | امتحان عملي بساط الحركات الأرضية ، عارضة التوازن ، متوازي غير الموحد ، منصة القفز . |  |
| **23** | **تنظيم درس الجمناستك الفني(مادة نظرية)**1. بساط الحركات الأرضية ، إعادة للمهارات السابقة .
2. عارضة التوازن ، إعادة للمهارات السابقة.
3. متوازي غير الموحد ، الهبوط من الجهاز بمهارة الكب.
4. حصان القفز ، إعادة للمهارات السابقة.
 |  |
| **24** | 1. بساط الحركات الأرضية ، التدريب على السلسلة الإجبارية .
2. حصان القفز ، إعادة للمهارات السابقة
 |  |
| **25** | 1. بساط الحركات الأرضية ، التدريب على السلسلة الإجبارية.
2. عارضة التوازن ، التدريب على السلسلة الإجبارية.
 |  |
| **26** | **خطط تدريب الجمناستك (مادة نظرية)**امتحان فصل ثاني لجميع الأجهزة . |  |
| **27** | 1. التدريب على السلسلة الإجبارية مع الموسيقى .
2. عارضة التوازن ، التدريب على السلسلة الإجبارية.
3. المتوازي غير الموحد ، التدريب على السلسلة الإجبارية.
4. منصة القفز ، التدريب على المهارات.
 |  |
| **28** | **امتحان نظري**مراجعة شاملة |  |
| **29** | التدريب على السلاسل الإجبارية النهائية مع الموسيقى  |  |
| **30** | امتحان عملي نهائي لجهازي بساط الحركات الأرضية ، ومنصة القفز. |  |
|  | امتحان عملي نهائي لجهازي عارضة التوازن ، و المتوازي غير الموحد. |  |
|  | امتحان نظري نهائي . |  |