**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 . |  |