

اسم الكلية : كلية بلاد الرافدين الجامعة
القسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم المحاضر : حسين علي فقير مبارك
اللقب العلمي : مدرس مساعد
المؤهل العلمي : ماجستير

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جهاز الإشراف والتقويم العلمي

استمارة الخطة السنوية

اسم التدريسي : م.م حسين علي فقير مبارك

البريد الالكتروني : hussienAli@bauc14.edu.iq

اسم المادة : الجمناستك / المرحلة الثانية

أهداف المادة :

ان يتعرف الطالب على جميع اجهزة الجمناستك.

ان يتعرف الطالب على المهارات الاساسية لكل جهاز .

ان يؤدي جميع الطلاب المهارات عمليا.

التفاصيل الأساسية للمادة :

تعلم المهارات الاساسية على اجهزة الجمناستك

الكتب المنهجية :

الامتحان النهائي

%٥٠

الفصل الدراسي الثاني

%٢٥

الفصل الدراسي الاول : الفصل

%٢٥

جمهورية العراق

وزارة التنظيم العلمي والبحث العلمي

جهاز الإشراف والتقويم العلمي

اسم الكلية : كلية ياك الرافدين للجامعة

القسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة

اسم المحاضر : حسين علي فقير مبارك

التعب العلمي : مدرس مساعد

المؤهل العلمي : ماجستير

جدول الدروس الأسبوعي لمدة

/ الفصل الدراسي الأول/ للعام الدراسي -

الملاحظات

المادة النظرية

الأسبوع

الأسبوع الأول

محاضرة تعريفية عن الجمناستيك والاجهزة والاموات

الأسبوع الثاني

محاضرة تتضمن لياقة بدنية عامة للجسم مع شرح قياسات البسائط الارضي مع شرح مهارة
اولى الدرجة الامامية فتحا .

الأسبوع الثالث

محاضرة تتضمن لياقة بدنية عامة للجسم مع شرح قياسات البسائط الارضي مع شرح مهارة
الثانية الدرجة الخلفية فتحا

الأسبوع الرابع

محاضرة تتضمن لياقة بدنية عامة مع شرح مهارة الثانية الدرجة الخلفية فتحا
الدرجة الامامية المنحنية ضما

الأسبوع الخامس

تتضمن لياقة بدنية عامة مع شرح مهارة الثانية الدرجة الخلفية فتحا
الدرجة الخلفية المنحنية ضما

الأسبوع السادس

امتحان نظري عملي

الأسبوع السابع

تتضمن شرح مهارة الميزان

الأسبوع الثامن

تتضمن مهارة الوقوف على الراس

الأسبوع التاسع

تتضمن مهارة الوقوف على اليدين

الأسبوع العاشر

تتضمن شرح مهارة الشقلبة الهوائية الامامية

الأسبوع الحادي عشر

تتضمن شرح قياس جهاز ذو المقابض مع شرح الارتكاز الامامي المواجه

الأسبوع الثاني عشر

تتضمن شرح قياس جهاز ذو المقابض مع شرح الارتكاز الخلفي الارتكاز السرجي

الأسبوع الرابع عشر

شرح قياسات جهاز المتوازي مع القبضة شرح انواع القبضات

الأسبوع الخامس عشر

امتحان عملي نظري شامل

توقيع رئيس المجموعة العلمية

توقيع الأستاذ

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الإشراف والتقويم العلمي

اسم الكلية : كلية بلاد الرافدين الجامعة

القسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة

اسم المحاضر : حسين علي فقير مبارك

اللقب العلمي : مدرس مساعد

المؤهل العلمي : ماجستير

جدول الدروس الأسبوعي لمادة / الفصل الدراسي الثاني/ للعام الدراسي -

الأسبوع المادة النظرية الملاحظات

الأسبوع الأول تتضمن شرح الاوضاع الخاصة لجهاز المتوازي مع شرح الارتكاز المقاطع

بالقبضة العادية

الأسبوع الثاني

تتضمن شرح الاوضاع الخاصة لجهاز المتوازي مع شرح الارتكاز على الساعدين

الأسبوع الثالث

تتضمن شرح الاوضاع الخاصة لجهاز المتوازي مع شرح الارتكاز على العضدين

الأسبوع الرابع

تتضمن شرح الاوضاع الخاصة لجهاز المتوازي مع شرح الارتكاز كب العضد

الأسبوع الخامس

تتضمن شرح الاوضاع الخاصة لجهاز المتوازي مع شرح الارتكاز الافقي

الأسبوع السادس

تتضمن شرح الاخطاء الفنية على جهاز المتوازي

الأسبوع السابع

امتحان نظري عملي

الأسبوع الثامن

تتضمن شرح القياسات الخاصة في جهاز منصة القفز وشرح مهارة القفز فتحا

الأسبوع التاسع

تتضمن شرح القياسات الخاصة في جهاز منصة القفز وشرح مهارة القفز ضما
الأسبوع العاشر

تتضمن شرح القياسات والمهارات الاساسية لجهاز الحلق
الأسبوع الحادي عشر

تتضمن شرح مهارة المرجحة الامامية على جهاز الحلق
الأسبوع الثاني عشر

تتضمن شرح مهارة المرجحة الخلفية على جهاز الحلق
الأسبوع الثالث عشر

تتضمن شرح مهارة التعلق المقلوب ومهارة

الأسبوع الرابع عشر

تتضمن شرح مهارة الهبوط ضما بجسم ممدود من المرجحة الامامية

الأسبوع الخامس عشر

امتحان عملي نظري

توقيع رئيس المجموعة العلمية

توقيع الأستاذ