

اسم الكلية : كلية بلاد الرافدين الجامعة
القسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم المحاضر : فرح خضير ياس خضير
اللقب العلمي : مدرس
المؤهل العلمي : دكتوراه

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جهاز الإشراف والتقييم العلمي

استمارة الخطة السنوية

اسم التدريسي : م.د فرح خضير ياس

البريد الالكتروني : DrFarah@bauc14.edu.iq

اسم المادة : الجمناستك الفني للبنات / المرحلة الثانية

أهداف المادة :

ان تتعرف الطالبة على جميع اجهزة الجمناستك.
ان تتعرف الطالبة على المهارات الاساسية لكل جهاز
ان تؤدي جميع الطالبات 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 التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الإشراف والتقويم العلمي

اسم الكلية : كلية بلاد الرافدين الجامعة

القسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة

اسم المحاضر : فرح خضير ياس

اللقب العلمي : مدرس

المؤهل العلمي : دكتوراه

جدول الدروس الأسبوعي لمادة

/ الفصل الدراسي الأول/ للعام الدراسي -

الملاحظات

المادة النظرية

الأسبوع

الأسبوع الأول

محاضرة تعريفية عن الجمناستك والاجهزة والادوات

الأسبوع الثاني

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

الأسبوع الثالث

محاضرة تتضمن لياقة بدنية عامة للجسم مع شرح قياسات البساط 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 عارضة التوازن

الأسبوع الثاني عشر

تتضمن شرح الاوضاع الاساسية على عارضة التوازن

الأسبوع الرابع عشر

شرح مهارة الدحرجة الامامية في منتصف العارضة

الأسبوع الخامس عشر

امتحان عملي نظري شامل

توقيع رئيس المجموعة العلمية

توقيع الأستاذ

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

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

الأسبوع	المادة النظرية	الملاحظات
الأسبوع الأول	تتضمن شرح قياسات حسان القفز	
الأسبوع الثاني	تتضمن شرح الاوضاع الخاصة بمهارة القفز فتحا على حسان القفز	
الأسبوع الثالث	تتضمن شرح مهارة الشقلبة الامامية على اليدين بحسان القفز	
الأسبوع الرابع	تتضمن شرح اهم الازخطاء الشائعة على حسان القفز	
الأسبوع الخامس	يتضمن شرح قياسات جهاز المتوازي مختلف الارتفاع	
الأسبوع السادس	تتضمن شرح طلوع البطن على البار العلوي	
الأسبوع السابع	تتضمن شرح الشقلبة الجانبية من الوقوف على اليدين	
الأسبوع الثامن	تتضمن شرح الازخطاء الفنية على جهاز المتوازي	
الأسبوع التاسع	امتحان نظري عملي	
الأسبوع العاشر	تتضمن شرح القياسات الخاصة في جهاز منصة القفز	
الأسبوع الحادي عشر	تتضمن شرح القياسات الخاصة في جهاز منصة القفز وشرح مهارة القفز ضما	

الأسبوع الثاني عشر

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

الأسبوع الثالث عشر

تتضمن اهم الاخطاء الشائعة على جهاز منصة القفز

الأسبوع الرابع عشر

مراجعة سريعة عن المحاضرات السابقة

الأسبوع الخامس عشر

امتحان عملي نظري

توقيع رئيس المجموعة العلمية

توقيع الأستاذ