

نموذج وصف المقرر

١. اسم المقرر	
الجمناستك الفني للنساء المرحلة الثالثة	
٢. رمز المقرر	
SEGI25F3071	
٣. الفصل / السنة	
٢٠٢٤ - ٢٠٢٥	
٤. تاريخ إعداد هذا الوصف	
٢٠٢٥ - ٣-٦	
٥. أشكال الحضور المتاحة	
عملي	
٦. عدد الساعات الدراسية (الكلي) / عدد الوحدات (الكلي)	
٢ ساعة خلال الأسبوع / ٢ وحدات	
٧. اسم مسؤول المقرر الدراسي (إذا أكثر من اسم يذكر)	
١. د. افراح ذنون يونس	
٨. أهداف المقرر	
أ- الاهداف المعرفية : ١- ان تستطيع الطالبة في نهاية المقرر الدراسي قادرة على تعريف (بساط الحركات الأرضية ، وجهاز المتوازي المختلف الارتفاعات جهاز عارضة التوازن ، وجهاز منصة القفز) . ٢- ان تستطيع الطالبة في نهاية المقرر الدراسي قادرة على معرفة قوانين اللعبة وقواعد ومتطلبات اللعبة ٣- ان تستطيع الطالبة في نهاية المقرر الدراسي قادرة على تنمية الصفات البدنية ، وتنمية وترقية المهارات الحركية ، والقدرات العقلية ، إذ ترفع من القدرة على التركيز ، وتنمي القدرة على التفكير والملاحظة . ٤- ان تستطيع الطالبة في نهاية المقرر الدراسي قادرين على رسم السلاسل الحركية للأجهزة (بساط الحركات الأرضية ، وجهاز المتوازي المختلف الارتفاعات ، وجهاز عارضة التوازن ، وجهاز منصة القفز). ب - الاهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر : ب ١ - ان تكون الطالبة في نهاية المقرر الدراسي قادرة على اداء السلسلة على بساط الحركات الارضية . ب ٢ - ان تكون الطالبة في نهاية المقرر الدراسي قادرة على اداء السلسلة الحركية على المتوازي المختلف الارتفاعات ب ٣ - ان تكون الطالبة في نهاية المقرر الدراسي قادرة على اداء السلسلة على جهاز حصان القفز . ب ٤- ان تكون الطالبة في نهاية المقرر الدراسي قادرة على اداء السلسلة الحركية على جهاز عارضة التوازن ج- الاهداف الوجدانية والقيمية: ج ١- ان ينمي المقرر الدراسي روح التحدي .	اهداف المادة الدراسية

- ج ٢- ان ينمي المقرر الدراسي روح الشجاعة .
ج ٣- ان ينمي المقرر الدراسي الثقة بالنفس .
ج ٤- ان ينمي المقرر الدراسي روح الايثار .
د - المهارات العامة والتأهيلية المنقولة (المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي) :
د ١- مهارات السلامة والامان
د ٢- مهارات طرق المساعدة
د ٣- الاسعافات الأولية وتأهيل الاصابات .

٩. استراتيجيات التعليم والتعلم

طرائق التعليم	طرائق التعلم :	الاستراتيجية
١- طريقة المحاضرة	١- الطريقة الجزئية	
٢- طريقة المحاضرة المطورة	٢- الطريقة الكلية	
٣- طريقة التعلم المدمج	٣- طريقة المحاولة والخطأ	
٤- طريقة التعليم الالكتروني	٤- طريقة التعلم للتمكن	

١٠. بنية المقرر

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة او الموضوع	طريقة التعلم	طريقة التقييم
١	٢ ساعة	شرح قواعد الالعاب (حقوق اللاعبين العامة وعلى الأجهزة	إعادة تطبيق للمهارات المشي والتوازن والوثبات على جهاز بسا الحركات الأرضية	المحاضرة	التقييم الجماعي
٢	٢ ساعة	شرح قوانين الاحماء في البطولات	إعادة تطبيق مهارات دحرجة الامامية والخلفية على جهاز بساط حركات الأرضية	المحاضرة	التقييم الجماعي
٣	٢ ساعة	شرح قانون الخاص بواجبات اللاعبين (اللباس ، قسم البطولة)	إعادة تطبيق مهارات الوقوف على الراس والوقوف على اليدين	المحاضرة	التقييم الجماعي
٤	٢ ساعة	شرح حقوق المدربين ومسؤولياتهم في البطولات	إعادة تطبيق مهارة العجلة البشرية	المحاضرة	التقييم الجماعي
٥	٢ ساعة	شرح الحسومات الخاصة بمخالفات المدربين	تطبيق عملي لخطين من السلسلة الحركية في بساط الحركات الأرضية	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
٦	٢ ساعة	شرح حقوق وواجبات اللجنة الفنية	تطبيق عملي ل الخطين الثالث والرابع من السلسلة الحركية في بساط الحركات الارضي	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
٧	٢ ساعة	شرح قانون جهاز بساط الحركات الأرضية	تطبيق عملي لربط الخطوط الأربعة في السلسلة الحركية في بساط الحركات الأرضية	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
٨	٢ ساعة	شرح قانون الموسيقى وحكام	تطبيق عملي لربط الخطوط الأربعة مع	المحاضرة	التقييم الفردي

		الخطوط والتوقيت في بساط الحركات الأرضية	الموسيقى في السلسلة الحركية في بساط الحركات الأرضية	المطورة	
٩	٢ ساعة	شرح قانون الي يخص القضاة وتوزيعهم اثناء البطولات	إعادة تدريب تطبيق عملي لربط الخطوط الأربعة مع الموسيقى في السلسلة الحركية في بساط الحركات الأرضية	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي
١٠	٢ ساعة	شرح تقويم التمرين النهائي	إعادة تدريب تطبيق عملي لربط الخطوط الأربعة مع الموسيقى في السلسلة الحركية في بساط الحركات الأرضية	التعليم المدمج	التقييم الفردي
١١	٢ ساعة	شرح مهارة القفز ضما علة جهاز حصان القفز	تطبيق عملي لمهارة القفز ضما على جهاز حصان القفز	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي
١٢	٢ ساعة	شرح قانون تحكيم منصة القفز	تدريب للقفز ضما على جهاز منصة القفز	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
١٣	٢ ساعة	شرح قانون الركضة التقريبية في جهاز منص القفز	تطبيق عملي للهبوط الصحيح بعد القفز ضما على جهاز حصان القفز	التعلم المدمج	التقييم الجماعي
١٤	٢ ساعة	امتحان نظري فصل اول			
١٥	٢ ساعة	امتحان عملي فصل اول للسلسلة الحركية على بساط الحركات الارضية والقفز ضما على جهاز منصة القفز (عطلة نصف السنة)			
١٦	٢ ساعة	إعادة لجميع مهارات السابقة على جهاز عارضة توازن	المحاضرة		التقييم الفردي
١٧	٢ ساعة	شرح مهارة الدرجة الخلفية على عارضة التوازن وشرح مهارة الارتكاز السرجي والنهوض على عارضة التوازن	تطبيق عملي لمهارة الدرجة الخلفية على عارضة التوازن ومهارة الارتكاز السرجي والنهوض على عارضة التوازن	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
١٨	٢ ساعة	شرح قانون تحكيم عارضة التوازن	تطبيق الربط بين مهارة الدرجة الامامية مع مهارة الدرجة الخلفية على عارضة التوازن	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
١٩	٢ ساعة	شرح الحومات الخاصة اثناء تحكيم السلسلة الحركية على عارضة التوازن	تطبيق سلسلة الحركية على عارضة التوازن	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي
٢٠	٢ ساعة	شرح محتوى وتركيب التمرين في عارضة التوازن	تدريب على السلسلة الحركية في عارضة التوازن	المحاضرة المطورة	التقييم الفردي

٢١	٢ ساعة	إعادة لجميع المهارات السابقة على جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات	المحاضرة	التقييم الجماعي
٢٢	٢ ساعة	شرح مهارة الدوران من البار السفلي الى البار العلوي في جهاز متوازي مختلف الارتفاعات وشرح مهارة الارتكاز على البار العلوي	تطبيق أداء مهارة الدوران من البار السفلي الى البار العلوي في جهاز متوازي مختلف الارتفاعات تطبيق مهارة الارتكاز على البار العلوي	طريقة التعلم التقييم الجماعي
٢٣	٢ ساعة	شرح مهارة الدوران من البار العلوي على البار السفلي في جهاز مختلف الارتفاعات المتوازي	تطبيق أداء مهارة الدوران من البار العلوي على البار السفلي في جهاز مختلف الارتفاعات المتوازي	التعليم المدمج التقييم الفردي
٢٤	٢ ساعة	شرح مهارة الميزان الامامي من الوقوف على البار السفلي والاستناد باليد على البار العلوي في جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات	شرح مهارة الميزان الامامي من الوقوف على البار السفلي والاستناد باليد على البار العلوي في جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات	التعليم المدمج التقييم الفردي
٢٥	٢ ساعة	شرح قانون تحكيم جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات	تطبيق السلسلة الحركية على جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات	التعليم المدمج التقييم الجماعي
٢٦	٢ ساعة	شرح الحسومات التي تكون اناء اداء السلسلة الحركية على جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات	إعادة تطبيق السلسلة الحركية على جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات	التعليم المدمج التقييم الجماعي
٢٧	٢ ساعة	امتحان عملي للسلسلة الحركية على عارضة التوازن		
٢٨	٢ ساعة	امتحان نظري فصل ثاني		
٢٩	٢ ساعة	امتحان عملي للسلسلة الحركية على جهاز متوازي المختلف الارتفاعات		
٣٠	٢ ساعة	امتحان عملي نهائي لجميع اجهزة الجمناستك		

١١. تقييم المقرر

توزع الدرجة على النحو الآتي:

١. امتحان الفصل الأول ويكون من (٢٥ %) درجة ويقسم الى: ١٠ % نظري و ١٥ % عملي
٢. امتحان الفصل الثاني ويكون من (٢٥ %) درجة ويقسم الى: ١٠ % نظري و ١٥ % عملي
٣. الامتحان العملي النهائي ويكون من (٣٠ %) والامتحان النظري النهائي يكون من (٢٠ %) المجموع (٥٠ %)
٤. المجموع النهائي (١٠٠ %)

١٢. مصادر التعلم والتدريس

الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)	- كتاب مبادئ الفنية للجمناسيك النساء تأليف د. عامر سعودي و د. معيوف ذنون حنتوش
المراجع الرئيسية (المصادر)	- ملزمة القانون الدولي للجمباز الفني للسيدات ٢٠٢٢-٢٠٢٤
الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير...)	
المراجع الإلكترونية، مواقع الانترنت	

اسم وتوقيع رئيس القسم او الفرع

أ.د. عمر سمير ذنون



اسم وتوقيع صاحب المقرر

١ - أ.د. افراح ذنون يونس

٢ - أ.م.د. نغم مؤيد محمد