

## جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة: جامعة الموصل  
الكلية: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
القسم: الالعب الفردية  
المرحلة: الثانية  
اسم المحاضر الثلاثي: نغم مؤيد محمد  
اللقب العلمي: مدرس  
المؤهل العلمي: دكتوراه  
مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### جدول الدروس الاسبوعي

الاسم	نغم مؤيد محمد
البريد الالكتروني	Nmohammad2000@yahoo.com
اسم المادة	جمناستك الاجهزة للطالبات
مقرر الفصل	فرع الألعاب الفردية
أهداف المادة	تعليم مهارات جمناستك الاجهزة للطالبات
التفاصيل الأساسية للمادة	
الكتب المنهجية	كتاب قانون الجمناستك الفني للسيدات (٢٠١٣-٢٠١٦)
المصادر الخارجية	الشبكة العنكبوتية
تقديرات الفصل	الفصل الدراسي الأول
	الفصل الدراسي الثاني
	الامتحانات النهائية
	٢٥%
	٢٥%
	٥٠%
معلومات اضافية	

## جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة: جامعة الموصل  
الكلية: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
اسم القسم: الالعب الفردية  
المرحلة: الثالثة  
اسم المحاضر الثلاثي: نغم مؤيد محمد  
اللقب العلمي: مدرس  
المؤهل العلمي: دكتوراه  
مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### جدول الدروس الأسبوعي

الاسبوع	التاريخ	المادة النظرية	المادة العلمية	الملاحظات
١		شرح تاريخ الجمناستك في العصر القديم	تعليم أنواع المشي في الجمناستك	
٢		شرح تاريخ الجمناستك في الوطن العربي والعراق	تعليم أنواع الوثبات	
٣		شرح أهداف الجمناستك	تعليم أنواع المرجحات	
٤		شرح أنواع الجمناستك	تعليم الدرجة الأمامية	
٥		شرح أداء تعليم الدرجة الأمامية وأخطاء الأداء والمساعدة	تدريب على أداء الدرجة الأمامية	
٦		شرح حركة الدرجة الخلفية	تعليم أداء الدرجة الخلفية	
٧			تدريب على أداء الدرجة الأمامية والخلفية	
٨		شرح أداء حركة الميزان اللقلق	تعليم أداء الميزان اللقلق	
٩		شرح أداء حركة ميزان امامي والجانبى	تعليم أداء حركة الميزان الأمامي والجانبى	
١٠		شرح حركة الدرجة الأمامية فتحا	تعليم أداء الدرجة الامامية	
١١		شرح أداء الركضة التقريبية والنهوض الفردي على عارضة التوازن	تعليم الركضة التقريبية والنهوض الفردي على عارضة التوازن	
١٢			تعليم أداء المشي على عارضة التوازن	
١٣			تعليم أداء الوثبات على عارضة التوازن والميزان	
١٤		شرح حركة الغطس	تعليم أداء حركة الغطس وأداء السلسلة الحركية على عارضة التوازن	
١٥			تدريب على الحركات الأرضية وسلسلة عارضة التوازن	
١٦		اختبار نظري	اختبار عملي	

عطلة نصف السنة			
١٧	شرح جمناستك الايروبيك وأداء حركة الركضة التقريبية	تعليم أداء القفز فتحا على حصان القفز	
١٨	شرح جمناستك المساعدة	تدريب على القفز فتحا	
١٩	شرح لأهمية الجمناستك الفني	تدريب على القفز فتحا	
٢٠	شرح الاختلاف بين جمناستك رجال والنساء	تعليم أداء الركضة التقريبية لأداء القفز ضما على جهاز منصة القفز	
٢١	شرح طريقة اداء القفز ضما على منصة القفز	تعليم اداء القفز ضما على منصة القفز	
٢٢		تدريب على أداء القفز ضما والقفز فتحا	
٢٣	اختبار نظري	اختبار عملي	
٢٤	شرح عن جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات	تعليم أنواع القبضات على جهاز المتوازي والنهوض	
٢٥	شرح طريقة أداء حركة النهوض السرجي على عارضة المتوازي	تعليم اداء النهوض السرجي على عارضة المتوازي	
٢٦		تعليم اداء حركة المرجحة والنهوض من العارضة السفلى الى العليا	
٢٧		تعليم اداء حركة الغزال والدوران على العارضة السفلى	
٢٨	شرح أنواع الهبوط من على جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات	ادعاء الهبوط من على جهاز المتوازي	
٢٩		تعليم السلسلة على جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات	
٣٠		تدريب على اداء السلسلة	
٣١	اختبار نظري		
٣٢		اختبار عملي	

توقيع العميد :

توقيع الأستاذ :