

نموذج وصف المقرر

1. اسم المقرر					
الجمناستك الفني / المرحلة الاولى					
2. رمز المقرر					
113 AG1					
3. الفصل / السنة					
سنوي					
4. تاريخ إعداد هذا الوصف					
2025\9\1					
5. أشكال الحضور المتاحة					
حضور					
6. عدد الساعات الدراسية (الكلية) // عدد الوحدات (الكلية)					
عدد الساعات الكلية (60) ساعة، عدد الوحدات (2)، عدد الوحدات (2)					
7. اسم مسؤول المقرر الدراسي (إذا أكثر من اسم يذكر)					
الاسم: م.د سهى طارق نعوش الإيميل: Suha.tareq@muc.edu.iq					
8. اهداف المقرر					
اهداف المادة الدراسية					
1- التعرف على تاريخ الجمناستك الفني وأنواعه وأهم المدارس والاتجاهات فيه.					
2- تعليم وإتقان المهارات الأساسية على أجهزة الجمناستك الفني (بساط الحركات الأرضية، عارضة التوازن، حصان القفز) لإعداد مدرسة تربية رياضية في التربية أو التعليم العالي.					
3- التعرف والفهم للمبادئ البايوميكانيكية الخاصة بالحركات الأساسية في الجمناستك الفني بما يخدم إعداد مدرسات في التربية والنادي الرياضي.					
4- اكتساب القدرة على تعليم المهارات الأساسية لطالبات المرحلة الأولى بصورة صحيحة وأمنة (جانب تربوي					
5- تنمية الثقة بالنفس من خلال مواجهة تحديات المهارات الجديدة.					
9. استراتيجيات التعليم والتعلم					
الاستراتيجية					
1- استراتيجية التعلم التدريجي (Progressive Learning): تعتمد على الانتقال من السهل إلى الصعب ومن الحركات الأرضية البسيطة إلى الحركات المعقدة.					
2- استراتيجية التعلم الجزئي والكلية (Whole-Part Method): تساعد في تقليل الأخطاء الفنية وتعزيز التمكن المهاري.					
3- استراتيجية التدريس العملي الميداني (Practical Field-Based Instruction): استخدام نماذج الأداء الصحيح أمام الطالبات، واستخدام طرق المساعدة اليدوية أثناء تعلم المهارات كوسيلة للأمان ومنع الخوف، مما يساعد في بناء الثقة لدى المتعلمين وتسهيل اكتساب المهارة.					
4- استراتيجية التغذية الراجعة (Feedback Strategy): تقديم تغذية راجعة فورية بعد كل محاولة، وتعزيز الجانب المعرفي المرتبط بفهم الميكانيكية الصحيحة للحركة.					
5- إرشاد تربوي عند بداية كل درس النظري والعملي، وخلق أجواء مريحة داخل الدرس النظري والعملي وتطوير قدرات الطالبات البدنية والمهارية والعقلية والنفسية.					
6- عمل حوارات ونقاشات وتنافس بالأداء بين الطالبات وتقييم الأداء.					
7- جعل الطالبة محورًا فعالًا داخل الدرس النظري والعملي.					
8- تطوير قدرات الطالبات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية الخاصة بالجمناستك الفني مثل القوة، المرونة، القدرة، الرشاقة، التوازن والمهارات.					
10. بنية المقرر					
الأسبوع					
الساعات					
مخرجات التعلم المطلوبة					
اسم الوحدة او الموضوع					
طريقة التعلم					
طريقة التقييم					
الأول					
2					
التعرّف على نبذة تاريخية عن الجمناستك الفني، ودراسة تاريخ نشوء أجهزة الجمناستك الفني وتطورها، والتعرّف على أهميتها في تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الطلاب.					
نبذة تاريخية عن الجمناستك الفني، وتاريخ نشوء أجهزته وتطورها، ودورها في تنمية عناصر اللياقة البدنية.					
محاضرة نظرية، عرض شرائح إلكترونية وصور توضيحية، مع مناقشة صفية وتفاعل مباشر مع الطلبة.					
أسئلة شفوية، ومشاركة فعّالة في الدرس، ومتابعة وتطوير المستوى البدني والمهاري للطلبة					
الثاني					
2					
التعرّف على التكنيك الصحيح لأداء مهارة الدرجة الأمامية المكورة					
تعليم مهارة الدرجة الأمامية المكورة على بساط الحركات الأرضية، مع التأكيد على الأسس					
الشرح العملي، والعرض النموذجي للمهارة، والتعلّم					
ملاحظة الأداء العملي الفردي للطلاب، وتقديم					

		على بساط الحركات الأرضية، مع التركيز على التسلسل الحركي الصحيح ومراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء.	الميكانيكية والتكنيك الصحيح للمهارة ومراعاة التسلسل الحركي أثناء الأداء.	بالملاحظة والتقليد، مع التطبيق العملي من قبل الطلاب.	التغذية الراجعة المباشرة لتصحيح الأخطاء وتطوير مستوى الأداء المهاري.
الثالث	2	تطبيق التكنيك الصحيح لمهارة الدرجة الأمامية المكورة على بساط الحركات الأرضية، مع مراعاة التسلسل الحركي الصحيح والأداء الأمن للمهارة.	التكرار والتدريب على مهارة الدرجة الأمامية المكورة على بساط الحركات الأرضية، بهدف إتقان الأداء الصحيح وتحسين المستوى المهاري.	التكرار الموجه، والتدريب ضمن مجموعات صغيرة، مع تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة المناسبة.	استخدام بطاقة ملاحظة لتقييم الأداء المهاري، مع تسجيل مستوى التقدم ومتابعة تطور الأداء لدى الطلاب.
الرابع	2	التعرف على التكنيك الصحيح لمهارة السير على عارضة التوازن، مع التركيز على التوازن والتحكم بالجسم أثناء الأداء.	تعليم مهارة السير على عارضة التوازن، مع التأكيد على الأسس الميكانيكية والتكنيك الصحيح للمهارة ومراعاة التوازن والتحكم بالجسم أثناء الأداء.	العرض العملي للمهارة، والتعلم التعاوني على عارضة التوازن، وتنفيذ تدريبات تدريبية من السهل إلى الصعب.	تقييم عملي مبدئي لمستوى أداء الطلاب، مع تقديم ملاحظات المدرس والتغذية الراجعة المناسبة.
الخامس	2	فهم وتطبيق وتحليل التكنيك الصحيح لمهارتي الدرجة الأمامية المكورة والسير على عارضة التوازن، مع التركيز على الأداء الحركي السليم والتوازن والتحكم بالجسم.	التكرار والتدريب على مهارتي الدرجة الأمامية المكورة والسير على عارضة التوازن، بهدف إتقان الأداء الصحيح وتحسين المستوى المهاري.	دمج وتطبيق مهارتي الدرجة الأمامية المكورة والسير على عارضة التوازن ضمن مسارات تدريبية، مع استخدام المحاكاة ومشاهدة الأداء النموذجي.	تقييم مهاري شامل لمستوى أداء الطلاب، مع ملاحظة مدى تطبيق التكنيك الصحيح للمهارات أثناء الأداء.
السادس	2	تقويم أداء الطلاب من قبل مدرس المادة في مهارتي الدرجة الأمامية المكورة والسير على عارضة التوازن، وفق معايير الأداء الفني والتكنيك الصحيح.	إجراء امتحان عملي حضوري للطلاب في مهارتي الدرجة الأمامية المكورة والسير على عارضة التوازن، وفق معايير الأداء الفني والتكنيك الصحيح.	مراجعة عملية للمهارتين، وتصحيح فردي لأداء الطلاب، مع محاكاة الاختبار العملي.	إجراء امتحان عملي حضوري، مع التأكيد على الالتزام بالحضور والمشاركة الفعلية في الاختبار.
السابع	2	فهم وتطبيق التكنيك الصحيح لمهارة الطلوع السرجية والجلوس على عارضة التوازن، مع التركيز على التوازن والتحكم بالجسم أثناء الأداء.	تعليم وتدريب مهارة الطلوع السرجية للجلوس على عارضة التوازن، مع التأكيد على الأسس الميكانيكية والتكنيك الصحيح للمهارة.	تدريبات متسلسلة ومتدرجة، مع استخدام الفيديو التعليمي لعرض الأداء النموذجي للمهارة.	شرح المهارة وتقديم تدريبات عملية على الأداء، مع تقديم التغذية الراجعة لتصحيح الأخطاء وتحسين مستوى الأداء.
الثامن	2	فهم وتطبيق التكنيك الصحيح لمهارة الدرجة الخلفية المكورة على بساط الحركات الأرضية، مع التركيز على التسلسل الحركي الصحيح والتحكم بالجسم أثناء الأداء.	تعليم وتدريب مهارة الدرجة الخلفية المكورة على بساط الحركات الأرضية، مع التأكيد على الأسس الميكانيكية والتكنيك الصحيح للمهارة.	تعليم تدريجي للمهارة، والتكرار مع التوجيه المستمر، وتصحيح الأخطاء أثناء الأداء.	تقييم عملي أدائي، وإجراء حوارات ومناقشات مع الطلاب حول الأداء الفني والتكنيك الصحيح للمهارة.
التاسع	2	فهم وتطبيق وتحليل التكنيك الصحيح لمهارة الطلوع السرجية للجلوس والدورات على عارضة التوازن، مع التركيز على	التدريب والتكرار على مهارتي الطلوع السرجية للجلوس والدورات على عارضة التوازن، بهدف إتقان الأداء الصحيح وتحسين المستوى المهاري.	تدريب متدرج، ودمج المهارات على عارضة التوازن، مع العمل ضمن مجموعات صغيرة	ملاحظة تطبيق التكنيك الصحيح وتحليل الأداء المهاري للطلاب أثناء تنفيذ المهارات.

		التوازن والتحكم بالجسم أثناء الأداء.	وتبادل الأدوار بين الطلاب.	
العاشر	2	إجراء امتحان عملي في مهارات الدرجة الخلفية المكورة، والطلوع السرجية للجلوس، والدورانات على عارضة التوازن، وفق معايير الأداء الفني والتكنيك الصحيح.	إجراء امتحان عملي حضوري للطلاب في المهارات المحددة، وفق معايير الأداء الفني والتكنيك الصحيح.	مراجعة عملية للمهارات قبل التقويم، مع تدريب فردي موجه وتصحيح الأخطاء أثناء الأداء.
الحادي عشر	2	إجراء الامتحان النظري للفصل الأول، متضمنًا مهارات الدرجة الأمامية والخلفية المكورة، والسير، والطلوع السرجية للجلوس، والدورانات على عارضة التوازن.	إجراء امتحان نظري لمهارات الفصل الأول.	مراجعة نظرية للمهارات، ومناقشة المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بالأداء، مع طرح أسئلة صفية للطلاب.
الثاني عشر	2	فهم وتطبيق التكنيك الصحيح لمهارتي الميزان الأمامي والخلفي على بساط الحركات الأرضية وعلى عارضة التوازن.	تعليم وتدريب مهارتي الميزان الأمامي والخلفي، مع التأكيد على الأسس الميكانيكية والتكنيك الصحيح للمهارتين.	تدريب عملي على الجهازين، مع تقديم التصحيح اللفظي والتغذية الراجعة المباشرة أثناء الأداء.
الثالث عشر	2	فهم وتطبيق التكنيك الصحيح لمهارة الهبوط نجمة على عارضة التوازن، مع التركيز على التوازن والتحكم بالجسم أثناء الأداء.	تعليم وتدريب مهارة الهبوط نجمة، مع التأكيد على الأسس الميكانيكية والتكنيك الصحيح للمهارة.	عرض عملي للمهارة، مع تنفيذ تدريبات فردية وجماعية وفق مستويات الطلاب.
الرابع عشر	2	فهم وتطبيق وتحليل التكنيك الصحيح للميزان الأمامي والخلفي، والهبوط نجمة، والدورانات.	التدريب والتكرار على المهارات باستخدام البساط وعارضة التوازن.	ربط المهارات من خلال التدريب المركب والتطبيق المتكامل.
الخامس عشر	2	إجراء امتحان عملي في المهارات المحددة	إجراء امتحان عملي في المهارات المحددة	مراجعة عملية قبل التقويم، مع مراقبة أداء الطلاب أثناء الاختبار التجريبي.
السادس عشر	2	مراجعة عملية للمهارات التي تم تعلمها قبل نصف السنة على بساط الحركات الأرضية وعارضة التوازن.	التكرار والتدريب بهدف استرجاع مهارات الفصل الأول عمليًا وتعزيز إتقانها.	تدريبات استرجاعية، وتصحيح الأخطاء، وتنفيذ التمارين بصورة ثنائية.
السابع عشر	2	فهم وتطبيق التكنيك الصحيح لحركة الفالس على عارضة التوازن، مع التركيز على التوازن والتوافق الحركي أثناء الأداء.	تعليم وتدريب مهارة الفالس على عارضة التوازن، مع التأكيد على التكنيك الصحيح للمهارة.	تدريب متسلسل ومتدرج، مع تقسيم المهارة إلى خطوات ومراحل تعليمية.
الثامن عشر	2	فهم وتطبيق التكنيك الصحيح لخطوات أداء مهارة ضرب القفاز على حصان القفز (منصة القفز).	تعليم وتدريب خطوات أداء مهارة ضرب القفاز، مع التأكيد على الأسس الميكانيكية والتكنيك الصحيح للمهارة.	عرض عملي للمهارة، مع تنفيذ تدريبات ميكانيكية تدريجية ومتسلسلة.

					الأخطاء وتحسين الأداء.
التاسع عشر	2	فهم وتطبيق وتحليل التكنيك الصحيح لمهارة القفز ضمًا على حصان القفز (منصة القفز).	تعليم وتدريب التكنيك الصحيح لمهارة القفز ضمًا، مع التأكيد على الأسس الميكانيكية للمهارة.	تدريب متسلسل ومتدرج، مع تقسيم المهارة إلى خطوات ومراحل تعليمية.	إجراء تقييم مهاري فردي لمستوى أداء الطلاب، مع تقديم التغذية الراجعة المناسبة.
العشرون	2	فهم وتطبيق وتحليل التكنيك الصحيح لمهارة الدرجة الأمامية فتحًا على بساط الحركات الأرضية.	تعليم وتدريب مهارة الدرجة الأمامية فتحًا، مع التأكيد على الأسس الميكانيكية والتكنيك الصحيح للمهارة.	تدريب تطبيقي ومتدرج، مع تقديم التصحيح الفوري واستخدام المرأة أو الفيديو لمتابعة الأداء.	إجراء تقييم عملي مهاري فردي لمستوى أداء الطلاب، مع تقديم التغذية الراجعة المناسبة.
الحادي والعشرون	2	تحليل المهارات الحركية المعروضة بالفيديو من قبل مدرس المادة، والمأخوذة من البطولات المحلية.	عرض مقاطع فيديو للبطولات المحلية وأجهزة الجمناسك والمهارات التي تم تعلمها خلال الفصلين الأول والثاني، لتمكين الطلاب من تحليل وتقييم المهارات بأنفسهم.	تحليل الفيديو، والمناقشة الصفية، والتعلم بالملاحظة.	إجراء تحليل شفهي للحركة ومناقشة مراحل الأداء الفني للمهارة.
الثاني والعشرون	2	التقويم الأولي لمستوى أداء الطلاب في مهارتي القفز ضمًا على حصان القفز والدرجة الأمامية فتحًا على بساط الحركات الأرضية.	إجراء امتحان عملي حضوري للطلاب في المهارتين.	تدريب نهائي قبل التقويم، مع مراجعة خطوات الأداء والتأكيد على التكنيك الصحيح.	إجراء امتحان عملي حضوري وفق معايير الأداء الفني والتكنيك الصحيح للمهارتين.
الثالث والعشرون	2	فهم وتطبيق وتحليل التكنيك الصحيح لمهارة الدرجة الخلفية فتحًا على بساط الحركات الأرضية.	تعليم وتدريب مهارة الدرجة الخلفية فتحًا، مع التأكيد على الأسس الميكانيكية والتكنيك الصحيح للمهارة.	تدريب موجه ومتدرج، مع شرح الأسس الميكانيكية للمهارة وتصحيح الأخطاء بصورة فورية.	استخدام بطاقة ملاحظة لتقييم الأداء المهاري للطلاب ومتابعة مستوى التقدم.
الرابع والعشرون	2	التدريب على مهارتي الدرجة الخلفية فتحًا والقفز ضمًا.	التكرار والتدريب على المهارتين بهدف إتقان الأداء الصحيح وتحسين المستوى المهاري.	تدريب فردي وجماعي متدرج، مع زيادة مستوى الصعوبة وفق قدرات الطلاب.	متابعة تطور الأداء العملي وتقديم التغذية الراجعة المناسبة.
الخامس والعشرون	2	إجراء الامتحان العملي للفصل الثاني في مهارات القفز ضمًا، والدرجة الأمامية فتحًا، والدرجة الخلفية فتحًا.	إجراء امتحان عملي حضوري للفصل الثاني في المهارات المحددة.	مراجعة عملية شاملة للمهارات، مع مراقبة أداء الطلاب خلال الاختبار التجريبي.	إجراء الامتحان العملي للفصل الثاني وفق معايير الأداء الفني والتكنيك الصحيح للمهارات.
السادس والعشرون	2	إجراء الامتحان النظري للفصل الثاني في المهارات المحددة.	إجراء امتحان نظري للفصل الثاني في مفردات ومهارات المقرر.	مراجعة نظرية شاملة، مع طرح أسئلة صفية وتلخيص المفاهيم الأساسية المرتبطة بالمهارات.	إجراء امتحان نظري تحريري للطلاب في مفردات ومهارات الفصل الثاني.
السابع والعشرون	2	فهم وتطبيق وتحليل التكنيك الصحيح للدرجة الجانبية على بساط الحركات الأرضية.	فهم وتطبيق وتحليل التكنيك الصحيح للدرجة الجانبية على بساط الحركات الأرضية.	فهم وتطبيق وتحليل التكنيك الصحيح للدرجة الجانبية على بساط الحركات الأرضية.	ملاحظة الأداء وتحليل مستوى التنفيذ.
الثامن والعشرون	2	فهم وتطبيق وتحليل وتقويم التكنيك الصحيح لجميع الدرجات على بساط الحركات الأرضية.	التكرار والتدريب لإتقان أداء جميع الدرجات على بساط الحركات الأرضية.	دمج وربط الدرجات من خلال تدريبات تطبيقية متنوعة.	تقويم وصفي لمستوى الأداء.

والتاسع والعشرون	2	تحليل وتقويم المهارات المكتسبة في الفصلين الأول والثاني استعدادًا للامتحان العملي النهائي.	إعادة التدريب على جميع المهارات على بساط الحركات الأرضية، وحصان القفز، وعارضة التوازن.	تدريب شامل ومراجعة منهجية لجميع المهارات، مع التهيئة للامتحان العملي النهائي.	تقويم قبلي نهائي لمستوى الأداء والاستعداد للامتحان.
الثلاثون	2	التقويم العملي (امتحان نهاية السنة) للمهارات التي تم تدريسها في الفصلين الأول والثاني.	إجراء الامتحان العملي النهائي للمهارات المحددة ضمن مفردات المنهج.	مراجعة قصيرة للمهارات قبل إجراء الاختبار.	إجراء الامتحان العملي النهائي (نهاية السنة).
11. تقييم المقرر					
توزع الدرجة النهائية من (100) وفقًا للمهام والواجبات المكلف بها الطلاب، وتشمل التحضير اليومي، والاختبارات اليومية والشفوية والشهرية والتحريرية، والتقارير، والاختبارات العملية والنظرية، وفق الآتي:					
- امتحان الفصل الأول من (20) درجة عملي من (10) ونظري (10) - امتحان الفصل الثاني (20) درجة عملي (10) ونظري (10) - امتحان نهاية السنة (60) درجة عملي (40) درجة ونظري (20) درجة					
12. مصادر التعلم والتدريس					
الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)			كتاب الأسس الفنية والبايوميكانيك الفني		
المراجع الالكترونية، مواقع الانترنت			الشبكة الدولية للمعلومات + اليوتيوب للمهارات والبطولات في الجمناستك الفني		