

نموذج وصف المقرر

1- المقرر	
الجناساتك الإيقاعي/ المرحلة الثانية	
2- رمز المقرر	
226Rg2	
3- الفصل/السنة:	
سنوي	
4- تاريخ اعداد هذا الوصف:	
2025/9/1	
5- اشكال الحضور المتاحة:	
حضور	
6- عدد الساعات الدراسية (الكلية) / عدد الوحدات (الكلية)	
عدد الساعات الكلية (60) ساعة، عدد الوحدات (2)	
7- مسؤول المقرر الدراسي (إذا أكثر من اسم يذكر)	
الاسم: م.د سهى طارق نعوش الإيميل: Suha.tareq@muc.edu.iq	
ف المقرر	
اهداف المادة الدراسية	1- التعرف على تاريخ الجناساتك الإيقاعي في العالم والعالم العربي والعراق، وأهم أنواعه واتجاه المدارس والاتجاهات التربوية والعسكرية والجمالية والإيقاعية والاتجاهات الحديثة. 2- تعلم المهارات الأساسية للجناساتك الإيقاعي وإتقانها بدون أداة، وكيفية استخدام الأدوات المصنوعة للأداء، وإتقان مهارات الكرة 3- التعرف وفهم المبادئ الأساسية للحركات الخاصة بالجناساتك الإيقاعي، بما يخدم إعداد المدرس والمدربات في الأندية الرياضية. 4- إعداد الطالبات كمدرسات في المدارس من خلال اكتساب المهارات الأساسية في الجناساتك الإيقاعي، بما يتيح لهن العمل في المجال التربوي والتدريبي. 5- إلمام الطالبة بقانون الجناساتك الإيقاعي، بما يتيح لها العمل كمحكمة مستقبلًا. 6- إكساب الطالبات المعرفة بالمبادئ الأساسية للجناساتك الإيقاعي وتنمية القدرات البدنية والحركة والأداء المهاري. 7- توضيح القواعد الفنية لأداء المهارات الأساسية وفق مبدأ التدرج في تعلم المهارات الإيقاعية، وبكفاءة عالية. 8- تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالإيقاع وجمالية الحركة وأداء المهارة بشكل متناسق. 9- تقديم الإرشاد التربوي في بداية كل درس نظري أو عملي، وخلق أجواء مريحة داخل الدرس النظري والعملي، وتطوير قدرات الطالبات البدنية والمهارية والعقلية والنفسية. 10- تفعيل دور الطالبات داخل الدرس النظري والعملي من خلال الحوار والنقاش والعمل والمنافسة في الأداء وتقويمه. 11- تطوير عناصر اللياقة البدنية والقدرات المهارية للطالبات، مثل القوة والرشاقة والمرونة والتوازن. 12- كساب الطالبات القدرة على الربط بين الجوانب النظرية والتطبيقات العملية في الجناساتك الإيقاعي. 13- إعداد مدرسات قادرات على تعليم المهارات وتدريب اللاعبات في الجناساتك الإيقاعي.
الاستراتيجيات التعليمية والتعلم	1- استراتيجية التعلم التدرجي (Progressive Learning) تعتمد على الانتقال من السهل إلى الصعب، ومن الحركات الأرضية البسيطة إلى الحركات الأكثر تعقيدًا، بما يتناسب مع مستوى الطالبات. 2. استراتيجية التعلم الجزئي والكلية (Part-Whole Method) تقسيم المهارة إلى أجزاء بسيطة لتسهيل تعلمها، ثم ربط الأجزاء معًا لأداء المهارة بشكل متكامل، مما يساعد على تقليل الأخطاء الفنية وتعزيز التمكن المهاري. 3. استراتيجية التدريس العملي الميداني (Practical Field-Based Instruction) استخدام نماذج الأداء الصحيح أمام الطالبات، وتطبيق المهارات عمليًا، واستخدام طرق المساعدة اليدوية أثناء تعلم المهارات كوسيلة للأمان ومنع الخوف وبناء الثقة وتسهيل اكتساب المهارة. 4. استراتيجية حل المشكلات يعتمد التدريس على وضع الطالبة أمام موقف حركي في تشكيلات وعروض الجناساتك الإيقاعي، بما يساهم في تنمية التفكير الحركي والإبداع والابتكار. 5. المحاكاة التحكيمية استخدام التطبيق العملي لعمل الحكام داخل صالة العرض، مع استخدام لقطات فيديو قصيرة وصور توضيحية للمهارات، بهدف تعزيز فهم الطالبات لمبادئ التحكيم وتقويم الأداء. 6. الإرشاد التربوي

عملية تربوية تهدف إلى مساعدة الطالبات على فهم قدراتهن وميولهن، والتغلب على المشكلات الدراسية، وخلق أجواء مريحة للدرس النظري والعمل، وتطوير قدراتهن البدنية والمهارية والعقلية والنفسية.					
4. بنية المقرر					
الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة او الموضوع	طريقة التعلم	طريقة التقييم
الأول	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على فهم واستيعاب تاريخ الجمناستك الإيقاعي وأهم المدارس والاتجاهات التي أسهمت في تطوره في العالم والعراق العربي والعراق.	تاريخ الجمناستك الإيقاعي في العالم والعالم العربي والعراق، وأهم المدارس والاتجاهات التي أسهمت في تطور الجمناستك الإيقاعي.	محاضرة نظرية، عرض تقديمي، مناقشة صفية.	أسئلة شفوية، مشاركة فعالة.
الثاني	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على أداء تمارين الإحماء العام والخاص بصورة صحيحة، وتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بمتطلبات الجمناستك الإيقاعي، ولا سيما المرونة والتوازن والرشاقة والقوة والتوافق.	الإحماء العام والخاص، واللياقة البدنية الخاصة بالجمناستك الإيقاعي.	الشرح العملي، العرض النموذجي، التطبيق العملي، والتدريب التدريجي.	ملاحظة الأداء العملي، وتقييم مستوى اللياقة البدنية، وإجراء اختبار عملي.
الثالث	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على أداء أوضاع الوقوف وحركات الذراعين والساقين بصورة صحيحة، والربط بينها بانسيابية وتوافق مع الإيقاع الموسيقي.	الأوضاع الأساسية للجسم في الجمناستك الإيقاعي	الشرح العملي، العرض النموذجي، التعلم بالملاحظة والتقليد، والتكرار الموجّه.	ملاحظة الأداء العملي الفردي، وتصحيح الأخطاء، واختبار عملي.
الرابع	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على أداء المهارات الأساسية للجمناستك الإيقاعي بدون أداة، وإتقان أوضاع الوقوف وحركات الذراعين والساقين، والتوافق بين الحركة والإيقاع الموسيقي.	المهارات الأساسية للجمناستك الإيقاعي بدون أداة	لشرح العملي، العرض النموذجي للمهارة، والتعلم بالملاحظة والتقليد.	ملاحظة الأداء العملي الفردي، وإجراء اختبار عملي.
الخامس	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على أداء مهارات المقص والوثب والقفز، وأداء المهارات الأساسية في الهواء، مع تطبيق مهارة المقص بأنواعها.	مهارات المقص والوثب والقفز، وأداء المهارات الأساسية في الهواء، مع تطبيق مهارة المقص بأنواعها.	التكرار الموجّه، التدريب ضمن مجموعات صغيرة، وتصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة.	ملاحظة الأداء الفردي، وتقييم مستوى التقدم في الأداء العملي.
السادس	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على أداء الأوضاع الأساسية بصورة صحيحة، والتمييز بين أنواعها وتطبيقها أثناء أداء المهارات الحركية.	الأوضاع الأساسية في الجمناستك الإيقاعي، وفهم الأوضاع الأساسية للوقوف والحركة، مع تطبيقها بصورة صحيحة، والتعرف على أنواعها وكيفية استخدامها.	العرض العملي، التعلم التدريجي، والتدريب التعاوني، مع تقديم المساعدة الفعلية في بداية الحركة وخلال أدائها.	تقييم عملي ميدني، وملاحظة الأداء، وتحديد الأخطاء وتصحيحها.

السابع	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على أداء مهارة المشي بأنواعها بصورة صحيحة، مع المحافظة على الوضع الصحيح للجسم والسرأس والذراعين والساقين، وربطها بالمهارات الأساسية للجمناستك الإيقاعي.	مهارة المشي في الجمناستك الإيقاعي، ومواصفاتها الفنية، وأنواع المشي، مثل المشي أمامي، وخلفي، وجانبي، وأفقي، وعمودي، مع تطبيق حركات المشي وربطها بالمهارات الأساسية.	دمج المهارات وتطبيقها من خلال محطات تدريبية، ومحاكاة الأداء، وعرض نموذج مثالي للمهارة، مع التدرج في تعلمها.	تقييم مهاري شامل، وملاحظة الأداء، وتطبيق التكنيك الصحيح للمهارة بصورة تدريبية.
الثامن	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على استيعاب المفاهيم والمعلومات النظرية التي تم تدريسها خلال الفصل الأول والإجابة عن الأسئلة النظرية بصورة صحيحة.	الامتحان النظري التحريري للفصل الأول في موضوعات ومهارات الجمناستك الإيقاعي التي تم تدريسها.	-----	امتحان نظري تحريري.
التاسع	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على أداء المهارات الأساسية للجمناستك الإيقاعي بصورة صحيحة ومتقنة، وربط المهارات الحركية معاً بانسيابية وتوافق مع الإيقاع الموسيقي.	المهارات الأساسية للجمناستك الإيقاعي، وتشمل مهارات القفز، والمقص، والمشي، والوثب في الهواء، مع تطبيق الحركات الأمامية والجانبية والخلفية، وربطها بالإيقاع الموسيقي.	مراجعة عملية قبل التقويم، والتدريب الفردي الموجّه، وشرح تفاصيل المهارة الحركية، مع التكرار والتطبيق العملي.	ملاحظة الأداء العملي، وتقديم التغذية الراجعة أثناء أداء المهارة، وتقييم مستوى إتقان الطالبات للمهارات الحركية.
العاشر	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على تطبيق المهارات الحركية التي تم تعلمها سابقاً بصورة صحيحة ومتقنة، وفق الأداء الفني والتكنيك الصحيح.	الامتحان العملي للفصل الأول في المهارات التي تم تدريسها.	-----	تقييم الأداء العملي للمهارات المحددة وفق معايير الأداء الفني والتكنيك الصحيح.
الحادي عشر	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على فهم مواصفات الكرة وأدائها، وتطبيق مهاراتها الأساسية بصورة صحيحة وربطها بمهارات الجمناستك الإيقاعي.	استخدام الكرة ومواصفاتها الأساسية، ودمجها مع مهارات الجمناستك الإيقاعي، مع التركيز على مهارات الكرة مثل الحمل والدرجة أو الرمي والاستقبال باستخدام أجزاء مختلفة من الجسم.	شرح المهارة نظرياً، ثم تطبيقها عملياً، مع عرض النموذج الصحيح للمهارة.	ملاحظة الأداء، والتدريب الفردي، وإجراء اختبار عملي.
الثاني عشر	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على فهم مهارات مسك الكرة والاستلام وتطبيقها بصورة صحيحة أثناء الأداء الحركي.	مهارات الكرة والاستلام في الجمناستك الإيقاعي، والتعرف على أنواع مسك الكرة والاستلام، وتطبيقها أثناء أداء المهارات الحركية.	شرح المهارة نظرياً وتطبيقها عملياً، مع التدريب المتدرج والتكرار.	أسئلة شفوية، وملاحظة الأداء العملي، وتقييم المشاركة الفعالة.
الثالث عشر	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على فهم مهارات درجة الكرة وتطبيقها بصورة صحيحة مع التحكم بالكرة والمحافظة على التوافق الحركي.	مهارات درجة الكرة على الجسم والدرجة على الأرض، والتطبيق العملي لمهارات الدرجة وربطها بحركات الجمناستك الإيقاعي.	محاضرة نظرية، وعرض عملي، والتدريب الفردي على المهارة، مع التدرج في التعليم.	تقييم عملي فردي، وملاحظة الأداء، وتجزئة المهارة وتقييم مراحل أدائها.

الرابع عشر	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على أداء مهارات المشي مع الكرة بصورة صحيحة، ودمجها مع المهارات الحركية للجناساتك الإيقاعي.	مهارات المشي مع الكرة، ودمج مهارات المشي مع مهارات الكرة، مع تطبيق المشي بأشكاله المختلفة أثناء الأداء.	شرح المهارة، والتطبيق العملي، والتدريب التدريجي، مع تقديم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء	ملاحظة الأداء العملي، والتدريب الفردي، وإجراء اختبار عملي.
الخامس عشر	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على فهم مهارات مسك الكرة والاستلام وتطبيقها بصورة صحيحة أثناء أداء المهارات الحركية.	مهارات مسك الكرة والاستلام في الجناساتك الإيقاعي، والتعرف على أنواع مسك الكرة والاستلام وتطبيقها أثناء الأداء الحركي.	شرح المهارة نظرياً وتطبيقها عملياً، مع التدريب والتكرار	أسئلة شفوية، وملاحظة الأداء العملي، ومتابعة المشاركة الفعالة أثناء التطبيق
السادس عشر	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على فهم مهارات درجة الكرة وتطبيقها بصورة صحيحة، مع التحكم بالكرة والتوافق الحركي أثناء الأداء.	مهارات درجة الكرة على الجسم والدرجة على الأرض، والتطبيق العملي لمهارات الدرجة.	محاضرة نظرية، وعرض عملي لمهارات درجة الكرة، والتدريب الفردي والتدرج في تعلم المهارة.	تقييم عملي فردي، وملاحظة الأداء، وتجزئة المهارة وتقييم مراحل أدائها.
السابع عشر	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على فهم مهارات العكس والدرجة مع الكرة وتطبيقها بصورة صحيحة، مع المحافظة على التوافق الحركي أثناء الأداء.	مهارات العكس والدرجة مع الكرة، وربط مهارات الكرة بالحركات الأساسية في الجناساتك الإيقاعي، مع تطبيق مهارات المشي مع الكرة.	شرح المهارة، والتطبيق العملي، والتدريب التدريجي، مع تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة.	ملاحظة الأداء العملي، والتدريب الفردي، وتقييم مستوى إتقان المهارة.
الثامن عشر	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على فهم مهارات مسك الكرة والاستلام وتطبيقها بصورة صحيحة.	مهارات مسك الكرة والاستلام في الجناساتك الإيقاعي، والتعرف على أنواع مسك الكرة والاستلام وتطبيقها أثناء الأداء الحركي.	شرح المهارة نظرياً وتطبيقها عملياً.	أسئلة شفوية، وملاحظة الأداء العملي، ومشاركة فعالة في التطبيق.
التاسع عشر	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على فهم مهارات درجة الكرة وتطبيقها بصورة صحيحة، مع التحكم بالكرة والتوافق الحركي.	مهارات درجة الكرة على الجسم والدرجة على الأرض، وتطبيق مهارات الدرجة أثناء الأداء الحركي.	محاضرة نظرية، وعرض عملي لمهارات درجة الكرة، والتدريب الفردي وتجزئة المهارة	تقييم عملي فردي، وملاحظة الأداء، وتقييم مراحل أداء المهارة، وإجراء اختبار عملي.
العشرون	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على أداء مهارات المشي مع الكرة بصورة صحيحة، وربطها بالمهارات الحركية والإيقاع الموسيقي.	مهارات المشي مع الكرة، وربط مهارات المشي بالحركات الأساسية للجناساتك الإيقاعي، مع تطبيق أوضاع الجسم وحركات الذراعين أثناء الأداء.	شرح المهارة نظرياً وتطبيقها عملياً.	أسئلة شفوية، ومشاركة فعالة، وملاحظة الأداء العملي.
الحادي والعشرون	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على فهم مهارات رمي الكرة واستلامها، وتطبيقها بصورة صحيحة مع المحافظة على التوافق الحركي والإيقاعي.	مهارات رمي الكرة واستلامها مع الحركة، وربط الرمي والاستلام بالإيقاع الموسيقي، مع تطبيق المهارات وفق الأوضاع الصحيحة للجسم وحركات الذراعين.	الشرح العملي، والعرض النموذجي للمهارة، والتعلم بالملاحظة والتقليد.	تقييم الأداء العملي وتطبيق المهارة بصورة صحيحة.
الثاني والعشرون	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على تذكر المهارات التي تم تعلمها سابقاً وتطبيقها بصورة صحيحة ومتقنة.	مهارات الكرة في الجناساتك الإيقاعي، وتشمل الدرجة، والرمي، والاستلام، والمقص، والوثب، مع الربط بين المهارات المختلفة.	الشرح العملي، والعرض النموذجي للمهارة، والتكرار الموجه، والتدريب	ملاحظة الأداء، ومتابعة مستوى التقدم في الأداء العملي، وتقييم المهارات.

				ضمن مجموعات صغيرة.	
الثالث والعشرون	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على استيعاب المفاهيم والمعلومات النظرية التي تم تدريسها خلال الفصل الأول والإجابة عن الأسئلة النظرية بصورة صحيحة.	الامتحان النظري التحريري للفصل الأول في موضوعات ومهارات الجمناسك الإيقاعي التي تم تدريسها.	-----	امتحان نظري تحريري.
الرابع والعشرون	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على أداء المهارات الأساسية للجمناسك الإيقاعي بصورة صحيحة ومتقنة، وربط المهارات الحركية معاً بانسيابية وتوافق مع الإيقاع الموسيقي.	المهارات الأساسية للجمناسك الإيقاعي، وتشمل مهارات القفز، والمقص، والمشي، والوثب في الهواء، مع تطبيق الحركات الأمامية والجانبية والخلفية، وربطها بالإيقاع الموسيقي.	مراجعة عملية قبل التقييم، والتدريب الفردي الموجه، وشرح تفاصيل المهارة الحركية، مع التكرار والتطبيق العملي.	ملاحظة الأداء العملي، وتقديم التغذية الراجعة أثناء أداء المهارة، وتقييم مستوى إتقان الطالبات للمهارات الحركية.
الخامس والعشرون	ساعتان	أن تكون الطالبات قادرات على تطبيق المهارات الحركية التي تم تعلمها سابقاً بصورة صحيحة ومتقنة، وفق الأداء الفني والتكنيك الصحيح.	امتحان عملي في المهارات التي تم تدريسها.	-----	تقييم الأداء العملي للمهارات المحددة وفق معايير الأداء الفني والتكنيك الصحيح.
السادس والعشرون	ساعتان	أن تكون الطالبة قادرة على فهم الأداء الصحيح لمهارات الكرة مع الوثب والقفز والمقص وتطبيقها بصورة صحيحة.	أداء مهارات الكرة مع الوثب والقفز والمقص، مع التركيز على الأداء الفني الصحيح وربط مهارات الكرة بمهارات الوثب والقفز والمقص.	شرح المهارة وعرض نموذجي، مع الاستعانة بعرض فيديو توضيحي، ثم التطبيق العملي.	اختبار عملي وملاحظة أداء الطالبات.
السابع والعشرون	ساعتان	أن تكون الطالبة قادرة على فهم الأداء الصحيح للمرجحة البندولية وتطبيقها بالتوافق مع الكرة.	الأداء الصحيح للمرجحة البندولية مع الكرة، وتطبيقها وفق التكنيك الفني الصحيح.	الشرح العملي والعرض النموذجي	ملاحظة الأداء، والتدريب الفردي، واختبار عملي.
الثامن والعشرون	ساعتان	أن تكون الطالبة قادرة على فهم مهارات رمي الكرة واستلامها وتطبيقها بصورة صحيحة مع الدرجة الأمامية.	مهارات رمي الكرة واستلامها مع الدرجة الأمامية، وربط المهارات الحركية بالكرة مع الأداء الفني الصحيح.	الشرح العملي وعرض نموذجي للمهارة، والتعلم بالملاحظة والتقليد.	ملاحظة الأداء وتسجيل مستوى التقدم في الأداء.
التاسع والعشرون	ساعتان	أن تكون الطالبة قادرة على إعداد وتنفيذ التشكيلة الحركية باستخدام الكرة، ودمج المهارات التي تعلمتها مع الإيقاع الموسيقي بصورة متناسقة.	إعداد التشكيلة الحركية بأداة الكرة مع الإيقاع الموسيقي، وتقييم المهارات التي تم أدائها خلال الفصل الأول والفصل الثاني، وصولاً إلى التشكيلة الحركية النهائية.	تدريب عملي ودمج المهارات مع الإيقاع الموسيقي.	ملاحظة الأداء، وتقييم عملي قبلي، وتقييم نهائي للأداء.
الثلاثون	ساعتان	أن تكون الطالبة قادرة على تذكر المادة التي تعلمتها سابقاً، وأن تكون قادرة على التطبيق العملي المتقن للمهارات التي تعلمتها.	الامتحان الثاني للفصل الدراسي الثاني نظري + عملي	-----	امتحان تحريري نظري + امتحان عملي.

5. تقييم المقرر	
توزيع الدرجة من 100 على وفق المهام المكلف بها الطلاب، مثل التحضير اليومي والامتحانات اليومية والشفوية والشهرية والتحريرية والتقارير وغيرها.	
- 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	
6. مصادر التعلم والتدريس	
الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)	كتاب الجمناستك الإيقاعي، د. وجيه محجوب، د. أسيا كمال، 1982.
المراجع الرئيسية (المصادر)	كتاب أسس تعلم الجمناستك الإيقاعي، د. أميرة عبد الواحد، 2010.
الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير....)	- المجلات العلمية المتخصصة في الجمناستك والتربية البدنية وعلوم الرياضة. - المصادر المتاحة عبر الشبكة الدولية للمعلومات. - موقع YouTube للاستفادة من عروض المهارات والبطولات الخاصة بالجمناستك الإيقاع
المراجع الإلكترونية، مواقع الانترنت	- المواقع الإلكترونية المتخصصة بالجمناستك الإيقاعي والاتحاد الدولي للجمناز. - الرابط الإلكتروني الوارد في المصدر https://oly.ch/SubscribeGym