

## نموذج وصف المقرر

1. اسم المقرر	
جمناستك ايقاعي	
2. رمز المقرر	
<b>MU1211004</b>	
3. الفصل / السنة	
2026-2025	
4. تاريخ إعداد هذا الوصف	
2025/9/12	
5. أشكال الحضور المتاحة	
عملي - نظري	
6. عدد الساعات الدراسية (الكلي) / عدد الوحدات (الكلي)	
2- ساعة / الوحدات – 2 وحدة	
7. اسم مسؤول المقرر الدراسي ( إذا اكثر من اسم يذكر)	
م.م اية انس خيون	الايميل <a href="mailto:aya.anas.khayoon@uomus.edu.iq">aya.anas.khayoon@uomus.edu.iq</a>
8. اهداف المقرر	
اهداف المادة الدراسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تعريف الطالبات بنبذة تاريخية عن الجمناستك الإيقاعي وأسباب تسميتها وأهم محطاتها.</li> <li>• تنمية الوعي بأهمية الإعداد البدني والتهيئة الحركية قبل أداء المهارات الإيقاعية.</li> <li>• توضيح مفهوم الإيقاع الحركي والإيقاع الموسيقي والعلاقة التكاملية بينهما.</li> <li>• إكساب الطالبات القدرة على التوافق الحركي الموسيقي أثناء أداء التمرينات.</li> <li>• التعرف على الأوضاع الأساسية للذراعين وأوضاع الوقوف المختلفة.</li> <li>• تطبيق المهارات الأساسية في الركض الإيقاعي، الخطوات، الوثبات، والدورانات.</li> <li>• تطوير الأداء الفني باستخدام الأدوات (الشريط، الحبل، الشاخص) وفق المعايير الفنية.</li> <li>• تنمية الحس الإبداعي لدى الطالبات في تكوين تمرينات إيقاعية فردية وجماعية.</li> <li>• غرس الاتجاه الإيجابي نحو ممارسة الجمناستك الإيقاعي بوصفها نشاطاً فنياً وجمالياً متكاملًا.</li> </ul>

## 9. استراتيجيات التعليم والتعلم

### الاستراتيجية

- الشرح والتوضيح.
- العرض العملي والنموذج التطبيقي.
- المحاضرات المصحوبة بالفيديو والتوضيح الموسيقي.
- التعلم التعاوني في المجموعات.
- التطبيق العملي في القاعة أو الصالة الرياضية.
- التقييم المستمر للأداء المهاري.

## 10. تقييم المقرر

توزيع الدرجة من 100 على وفق المهام المكلف بها الطالب مثل التحضير اليومي والامتحانات اليومية والشفوية والشهرية والتحريرية والتقارير .... الخ

امتحان نظري فصل اول 10%

امتحان عملي فصل اول 15%

امتحان نظري فصل اول 10%

امتحان عملي فصل ثاني 15%

امتحان نهائي نظري 20%

امتحان عملي نهائي 30%

## 11. مصادر التعلم والتدريس

الكتب المقررة المطلوبة ( المنهجية أن وجدت )

المراجع الرئيسية ( المصادر )

الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية،  
التقارير .... )

المراجع الإلكترونية ، مواقع الانترنت

## 12. بنية المقرر

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	2	تشرح الطالبة تاريخ الجمناستيك الإيقاعي وأسباب تسميتها	نبذة تاريخية عن الجمناستيك الإيقاعي	محاضرة + فيديو	أسئلة شفوية
2	2	تهيئ الطالبة جسمها لأداء المهارات	تهيئة وإعداد الجسم	تطبيق عملي	ملاحظة مباشرة
3	2	تفسر مفهوم الجمناستيك الإيقاعي وأهدافه العامة	الجمناستيك الإيقاعي والأهداف العامة	محاضرة + مناقشة	تقرير
4	2	تميز بين الإيقاع الحركي والموسيقي والعلاقة بينهما	الإيقاع الحركي والموسيقي	محاضرة + تمرين عملي	ملاحظة أداء
5	2	توظف التوافق الحركي مع الموسيقى	التوافق الحركي الموسيقي	تدريب عملي	تقييم أداء
6	2	تختار الموسيقى المناسبة للأداء وتبرر سبب الاختيار	أهمية الموسيقى وشروط اختيارها	عرض + مناقشة	تقرير
7	2	تؤدي الأوضاع الأساسية للذراعين بدقة	أوضاع الذراعين الأساسية	تطبيق عملي	ملاحظة مباشرة
8	2	تؤدي الركض الإيقاعي (أمامًا - جانبًا - خلفًا)	الركض الإيقاعي	تدريب عملي	اختبار أداء
9	2	تميز بين أنواع دروس الجمناستيك الإيقاعي	أنواع الدروس الإيقاعية	محاضرة + تطبيق	أسئلة شفوية
10	2	تؤدي أوضاع الوقوف المختلفة	أوضاع الوقوف والرفع والوخز	عملي ميداني	ملاحظة مباشرة
11	2	تؤدي الحركات الشبيهة بالرقص	الحركات الراقصة في الجمناستيك	تدريب عملي	تقييم أداء
12	2	تؤدي الخطوات الإيقاعية المختلفة	خطوات الزحلقة - الثلاثية - التقاطع	تطبيق عملي	اختبار عملي
13	2	تطبق ما سبق من مهارات في تمرين متكامل	امتحان عملي أول	عملي شامل	اختبار عملي
14	2	تجيب عن أسئلة نظرية تخص المفردات السابقة	الامتحان النظري الأول	محاضرة اختبارية	امتحان تحريري
15	2	تؤدي وثبات الجمناستيك الإيقاعي المختلفة	الوثبات الإيقاعية (فتحًا - خطوة - مقص)	تدريب عملي	تقييم أداء

ملاحظة مباشرة	عملي	وثبات متقدمة	تؤدي وثبات متقدمة مثل الغزال، القطه، السمكة	2	16
تقييم أداء	تدريب عملي	وثبات القرفصاء والإعفاء	تؤدي وثبات القرفصاء والإعفاء بدقة	2	17
اختبار أداء	عملي شامل	امتحان عملي ثانٍ	تطبّق كل المهارات السابقة في أداء متكامل	2	18
امتحان تحريري	محاضرة اختبارية	الامتحان النظري الثاني	تحبيب عن الأسئلة النظرية الخاصة بالوحدات السابقة	2	19
امتحان شامل	عملي + نظري	امتحان نصف السنة	تشارك في امتحان نصف السنة	2	20
—	—	—	عطلة نصف السنة	2	21
تقييم أداء	تدريب عملي	الدورات (الحجلة، بالقفز، الطائر، الطاحونة)	تؤدي الدورات المختلفة بدقة	2	22
عرض طلابي	عملي + نظري	تكوين تمرينات إيقاعية حديثة	تبتكر تمرينًا إيقاعيًا فريدًا بسيطًا	2	23
أسئلة شفوية	محاضرة + فيديو	التطور التاريخي للأدوات	تشرح تطور أدوات الجمناستك الإيقاعي	2	24
تقييم أداء	عملي تطبيقي	استخدام الأدوات	تستخدم الأدوات (الشريط، الحبل، الشاخص) في الأداء	2	25
اختبار أداء	تدريب عملي	مهارات الشريط	تؤدي مهارات الدوائر والمرجحات والشكل (8)	2	26
ملاحظة مباشرة	عملي ميداني	مهارات الحبل (وثب - رمي - شكل 8)	تؤدي الوثب والرمي والاستلام باستخدام الحبل	2	27
تقييم أداء	عملي	مهارات الشاخص	تؤدي الحركات الفنية باستخدام الشاخص	2	28
تقييم عملي	عرض نهائي	أداء شامل بالأدوات	تؤدي تمرينًا فنيًا باستخدام الأدوات الثلاثة	2	29
امتحان شامل	—	الامتحان النهائي (نظري + عملي)	تجتاز الامتحان النهائي	2	30

## 1. تقييم المقرر

توزيع الدرجة من 100 على وفق المهام المكلف بها الطالب مثل التحضير اليومي والامتحانات اليومية والشفوية والشهرية والتحريرية والتقارير .... الخ

امتحان نظري فصل اول 10%  
امتحان عملي فصل اول 15%  
امتحان نظري فصل اول 10%  
امتحان عملي فصل ثاني 15%  
امتحان نهائي نظري 20%  
امتحان عملي نهائي 30%  
الدرجة النهائية 100%

## 2. مصادر التعلم والتدريس

القانون الدولي للتنس، الحكم الدولي محمد عبد الله درويش ، 2007 .	الكتب المقررة المطلوبة ( المنهجية أن وجدت )
احدث ما يخص مادة التنس على شبكة الانترنت .	المراجع الرئيسية ( المصادر )
حذيفة الحربي ، التطبيقات العملية في القانون الدولي للتنس ، 2013 علي سلوم ، الكرة والمضرب ، التنس الارضي 2002	الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير .... )
<a href="https://ar.wikipedia.org/wiki/الاتحاد_الدولي_للتنس">https://ar.wikipedia.org/wiki/الاتحاد_الدولي_للتنس</a>	المراجع الإلكترونية ، مواقع الانترنت

## Course Description Form

13.	Course Name			
	rhythmic gymnastics			
14.	Course Code: MU1213009			
	<b>MU1211004</b>			
15.	Semester / Year:			
	2024-2025			
16.	Description Preparation Date:			
	22 / 10 / 2025			
17.	Available Attendance Forms:			
	Practical			
18.	Number of Credit Hours (Total) / Number of Units (Total)			
	hours / units – 2 units 2			
19.	Course administrator's name (mention all, if more than one name)			
	Name: aya anas khaoon Email: <a href="mailto:aya.anas.khayoon@uomus.edu.iq">aya.anas.khayoon@uomus.edu.iq</a>			
20.	Course Objectives			
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 35%; text-align: center; vertical-align: top;"><b>Course Objectives</b></td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>Introduce students to the history of rhythmic gymnastics and the reason for its naming.</li> <li>Prepare students physically for rhythmic performance.</li> <li>Explain motor rhythm, musical rhythm, and the relationship between them.</li> <li>Develop motor-musical coordination.</li> <li>Teach the basic arm and standing positions.</li> <li>Apply rhythmic running, steps, jumps, and turns.</li> <li>Develop artistic performance using apparatus (ribbon, rope, clubs).</li> <li>Encourage creativity in composing rhythmic routines.</li> <li>Foster positive attitudes toward rhythmic gymnastics as an artistic sport.</li> </ul> </td> </tr> </table>	<b>Course Objectives</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Introduce students to the history of rhythmic gymnastics and the reason for its naming.</li> <li>Prepare students physically for rhythmic performance.</li> <li>Explain motor rhythm, musical rhythm, and the relationship between them.</li> <li>Develop motor-musical coordination.</li> <li>Teach the basic arm and standing positions.</li> <li>Apply rhythmic running, steps, jumps, and turns.</li> <li>Develop artistic performance using apparatus (ribbon, rope, clubs).</li> <li>Encourage creativity in composing rhythmic routines.</li> <li>Foster positive attitudes toward rhythmic gymnastics as an artistic sport.</li> </ul>	
<b>Course Objectives</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Introduce students to the history of rhythmic gymnastics and the reason for its naming.</li> <li>Prepare students physically for rhythmic performance.</li> <li>Explain motor rhythm, musical rhythm, and the relationship between them.</li> <li>Develop motor-musical coordination.</li> <li>Teach the basic arm and standing positions.</li> <li>Apply rhythmic running, steps, jumps, and turns.</li> <li>Develop artistic performance using apparatus (ribbon, rope, clubs).</li> <li>Encourage creativity in composing rhythmic routines.</li> <li>Foster positive attitudes toward rhythmic gymnastics as an artistic sport.</li> </ul>			
21.	Teaching and Learning Strategies			

<b>Strategy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explanation and demonstration.</li> <li>• Practical and visual models.</li> <li>• Lectures with video and music.</li> <li>• Cooperative learning in groups.</li> <li>• Practical application in gym halls.</li> <li>• Continuous skill performance assessment</li> </ul>
-----------------	---

## 22. Course Structure

Week	Hours	Required Learning Outcomes	Unit or subject name	Learning method	Evaluation method
1		The student explains the history of rhythmic gymnastics and the reason for its naming	Introduction to Rhythmic Gymnastics	Lecture + Video	Oral Questions
2		The student prepares her body for skill performance	Body Preparation and Conditioning	Practical Application	Direct Observation
3		The student explains the concept and general objectives of rhythmic gymnastics	Rhythmic Gymnastics and Its General Objectives	Lecture + Discussion	Report
4		The student distinguishes between motor rhythm and musical rhythm and the relationship	Motor and Musical Rhythm	Lecture + Practical Exercise	Performance Observation
5		The student applies motor musical coordination	Motor-Musical Coordination	Practical Training	Performance Evaluation
6		The student selects appropriate music for performance and justifies her choice	Importance of Music and Selection Criteria	Presentation + Discussion	Report
7		The student performs the basic arm positions accurately	Basic Arm Positions	Practical Application	Direct Observation
8		The student performs rhythmic running (forward – sideways – backward)	Rhythmic Running	Practical Training	Performance Test
9		The student distinguishes between types of rhythmic gymnastics lessons	Types of Rhythmic Gymnastics Lessons	Lecture + Application	Oral Questions
10		The student performs different standing positions	Standing Positions (Raised, Pricked)	Field Practice	Direct Observation

11		The student performs dance-like movements	Dance Movements in Rhythmic Gymnastics	Practical Training	Performance Evaluation
12		The student performs various rhythmic steps	Sliding Step – Triple Step – Cross Step	Practical Application	Practical Test
13		The student applies previous skills in an integrated routine	First Practical Exam	Comprehensive Practical	Practical Test
14		The student answers theoretical questions related to previous units	First Theoretical Exam	Lecture / Review	Written Exam
15		The student performs various rhythmic jumps	Rhythmic Jumps (Straddle – Step – Scissors)	Practical Training	Performance Evaluation
16		The student performs advanced jumps (gazelle, cat, fish)	Advanced Jumps	Practical	Direct Observation
17		The student performs squat and crouch jumps accurately	Squat and Crouch Jumps	Practical Training	Performance Evaluation
18		The student integrates all previous skills into a complete routine	Second Practical Exam	Comprehensive Practical	Performance Test
19		The student answers theoretical questions related to previous topics	Second Theoretical Exam	Lecture / Review	Written Exam
20		The student participates in the midterm exam	Midterm Exam	Practical + Theoretical	Comprehensive Exam
21		Midterm Break	—	—	—
22		The student performs various turns accurately	Turns (Hop Turn, Jump Turn 90–180–360°, Back Turn, Windmill Turn)	Practical Training	Performance Evaluation
23		The student creates a simple individual rhythmic routine	Creating Modern Rhythmic Routines	Practical + Theoretical	Student Presentation
24		The student explains the historical development of rhythmic gymnastics apparatus	Historical Development of Apparatus	Lecture + Video	Oral Questions
25		The student uses apparatus (ribbon, rope, clubs) in performance	Apparatus Application	Practical Implementation	Performance Evaluation
26		The student performs circular, swinging, and figure-eight on movements	Ribbon Skills	Practical Training	Performance Test
27		The student performs jumps, swings, and holds using the rope	Rope Skills (Looping – Jumping – Swinging – Figure 8)	Field Practice	Direct Observation
28		The student performs artistic	Clubs Skills	Practical	Performance Evaluation

		ements using clubs			
29		student forms a final tic routine g all apparatus	omprehensive tine with Apparatus	nal Presentation	Practical Evaluation
30		student pletes the al examination	l Exam eoretical + Practical)	—	Comprehensive Exam

### 23. Course Evaluation

Distributing the score out of 100 according to the tasks assigned to the student such as daily preparation, daily oral, monthly, or written exams, reports .... etc

### 24. Learning and Teaching Resources

Required textbooks (curricular books, if any)	anun alduwliu liltanasu, alhakam alduwliu muhamad eabd allh darwish , 2007 .
Main references (sources)	uth ma yakhusu madat altinis ealaa shabakat aliantirnit .
Recommended books and references (scientific journals, reports...)	hayfat alharbii , altatbiqat aleamaliat fi alqanun aldawlii liltinis , 2013
Electronic References, Websites	saluwm , alkurat walmidrib , altinis alardiu 2002