

زانكۆى ههلهبجه
بهريوه بهرايهتى دنيايى جوړى



پوختهى پلانى وانه

سالى نهكادىمى ۲۰۲۳-۲۰۲۴

1. زانباری لیسەر پروگرامهکه

دامه زراوهی خویندنی بالآ	زانکۆی ههلهبچه
کۆلێج	کۆلێجی په رومردهی جهستهیی و زانسته و مرزشیهکان
بهش	په وومردهی و مرزش
بوارى خویندن (پسپۆرى)	جمناسیلهی ایقاعی (كچان) (نايروبیكس)
بازنهى خویندن	بازنهى یهكهم
پروگرامهکانى خویندن/ تایبهتمه ندىتى	نیه
شيوارى خویندن	Full time

2. زانباری دهربارهی وانهکه:

UOH401605	کۆدی وانه	جمناسیلهی ایقاعی (كچان) (نايروبیكس)	ناوی وانه
كوردی	زمان	6	ECTS
https://tqa.uoh.edu.iq/uoh/profile/dashne.karim@uoh.edu.iq/home https://tqa.uoh.edu.iq/uoh/profile/chnar.hussen@uoh.edu.iq/	ماتپەر	دهشرنی انور کریم چنار طه حسن	وانه بیژ (تیوری)
https://scholar.google.com/citations?user=CfsmpIEAAAJ&hl=en	گوگل سکولار	https://moodle.uoh.edu.iq/course/view.php?id=1081	لینکی وانه له مودل
07701585663 07507715719	ژماره موبایل	dashne.karim@uoh.edu.iq chnar.hussen@uoh.edu.iq	نیمهیل
https://tqa.uoh.edu.iq/uoh/profile/dashne.karim@uoh.edu.iq/home https://tqa.uoh.edu.iq/uoh/profile/chnar.hussen@uoh.edu.iq/	ماتپەر	دهشرنی انور کریم چنار طه حسن	وانه بیژ (پراکتیک، سیمینار، تاقیگه)
https://scholar.google.com/citations?user=CfsmpIEAAAJ&hl=en	گوگل سکولار	https://moodle.uoh.edu.iq/course/view.php?id=1081	لینکی وانه له مودل
07701585663 07507715719	ژماره موبایل	dashne.karim@uoh.edu.iq chnar.hussen@uoh.edu.iq	نیمهیل

6 th	وهرز	3	سالی خویندن
FD	دۆخی وانه	تاقیکردنه وهی (تویری و پراکتیکی)	² جۆری ههئسهنگاندن
MD	جۆری ⁴ خویندن(سهپینراو)	SD	³ ناوهروک

3. پيشمهه جهاكان (نهگهه پيوست بوو)

ليها تووي جهستهيي، جومناستيكي ئيقاعي	ناوهروكي بابهتهكه پيوهسته به چ وان پهكي تره وه؟
توانايهكي جهستهيي باشي ههبيت له روي هه موو پيكا ته كانيه وه به تايبه تي (نه رمي ، شهنگي ، هيژ ،)، تواناي ئه انجامداني جووله جومناستيكيه كاني ههبيت به شيويه كي ته واو. تواناي گونجاندي جووله كاني ههبيت له گه ل اي قاع، گونجاندي وبه ستنه وهي جووله كان به يه كه وه له گه ل موزيك، تي كه ل كردني جووله وهرز شيه كان و نهو جولانه ي كه هاوشيوه ي سه مان وه هه ندي جووله ي زوومبا.	وهو شاره زايبانه چين؟ كه پيوه ستن بهم وان په وه

5- مەرجهكان (ئىگەر پېويست بوو)

ئامادەبوون لە كلاس، بەكار ھێنانى داتا شو ، وايت بۆرد، ماجىك، پېنووس، تيانووس	بۇ ئىتورى
ئامادەبوون لە ھۆلى ج ومناستىك، جل و بەرگى وەرزشى كە گونجاو بېت بۇ وانەكە (تواناى كشانى ھەبېت) ، پېلاوى وەرزشى تايبەت ، بەكار نەھىنانى ئىكسسورات، سەعات	بۇ كىردارى / تاقىگە / پرۆژە

6- چىاكر دنەو ھى توانستە دىيارىكراو ھەكان

خویندكار فېرىكرىت بە شېوھىەكى راست و درووست جوولە تەوەرە گوازراو ھەكان و جوولە جوومناستىكەمان ئەنجامىدات . خویندكار فېرىكرىت بە شېوھىەكى راست و درووست جوولە كان كە ھاوشېوھەن لەگىل سەما و جوولەكانى زوومبا ئەنجامىدات. خویندكار دواى خویندنى ئەم بابەتە وك وانە بېژىك تواناى فېرىكردنى ئەم جوولانەى ھەبېت بۇ فېرخواز.	توانستى كارامىيى / ستوونى
ئاستى خویندكار بەرەو پېش دەبان لە چۆنىەتى ئەنجامدانى جوولە جوومناستىكەكاندا رايھىنانە ئايرۆبىكەكان ، چۆنىەتى ھەئسوكەوت كردن لەگەل فېرخواى نویدا وشىواى يارمەتىدانىيان ، زۆر جار ئەم جوولانە فېرى مندالانى باخچەكانى ساوايان دەكرىت و تواناى خویندكار بەرەو پېش دەبات لە چۆنىەت يارمەتى دانى مندالان و فېرىكردنىيان ھەرودھا رايھىنانە ئايرۆبىكەكان زۆر گونجاو بۇ دابەز اندنى كىش و ھەرودھا زۆر گونجاو ب ۆ نەخۆشىيە درېزخايەنەكان بە لەبەرچاوگرتنى رىزەى توندى رايھىنانەكان ھەر بۆيە تواناى فېرخواز بەرەو پېش دەبات كە ھەك رايھىنەرىك لە جىمەكاندا دەتوانىت كلاسى ئايرۆبىك و زوومبا بەرپۆھە ببات .	توانستى دىيارىخراو / ئاسرۆبى

7- بابەتەكانى وانەكە پېوھەست بە (چىاكر دنەو ھى توانستە دىيارىكراو ھەكان)

- خویندكار بەشېوھىەكى گشتى ئاشنا بكرىت بە وەرزشى ئايرۆبىكس - خویندكار ئاشنا بكرىت بە ھەموو جوولە رايھىنانە ھەواپىيەكان و گونجاندىيان لەگەل مۇسقاذا و ئاشنا كىردنىيا بە جۆرەكانى كىرۆبىكس . - دروستكردنى ھەستى متمانە بە خۆبوون لای خویندكار	نامانجە گشتىيەكانى وانەكە
---	---------------------------

<ul style="list-style-type: none"> - دروستکردنی رۆحی یارمهتیدان و هاوکاری له نیوان خویندکارهکاندا - دروستکردنی ئارهزوو بۆ کێپرکێکردن به شیوهیهکی دروست - هاندانی خویندکار بۆ دروست کردنی زنجیرهیهك جوولهی جوان و دروست که گونجاو بێت لهگهڵ ئەو موسیقایهیی خویندکار ئارهزوو مهندانه دیاری دهکات. - دروست کردنی تیم که ئەمەش وا له خویندکار دهکات به تیم کار بکات 	
<ul style="list-style-type: none"> ● نامانجه تایبهتیهکانی وانهکه بنوسه به رهچاوکردنی ههرهمی بلووم ● بیرهینانهوهی جوولهکانی پیشوتر ● تیگه‌یشتن له ووردهکاری جوولهکان ● جیبه‌جیکردنی جوولهکان به شیوهیهکی راست و دروست ● شیکردنهوهی جوولهکان به‌شیوهیهکی وورد توانای بهش بهش کردنی جووله نوێیهکه ● ههژمارکردنی نهوه هه‌لانه‌ی له کاتی ئەنجامدانی جووله‌که‌دا به‌دی ده‌کریت، خویندکار هه‌رکاتیک زانی هه‌لکه‌ی کامیه دووباره‌ی ناکاته‌وه. ● دروستکردن: خویندکار توانای دروست کردنی زنجیره جوولهیهکی ریک و دروستی هه‌بیت که پیک هاتیبیت له جووله‌کانی بازدان و هاوشیوه‌کانی سه‌ما و زوومبا و جووله‌کانی به‌ستنه‌وه گونجاندنیان له‌گه‌ڵ موسیقا به‌ته‌وقیتی گونجاو. 	<p>نامانجه تایبهتیهکانی وانهکه</p>

8-ناوه‌ڕۆکی وانهکه		
تیبینی	رێبازی خویندن(بابه‌تی خویندن)	ژماره‌ی کاتژمێره تیۆرییه‌کان
4 کاتژمێر	<p>تۆمارکردن، ناساندنی وانهکه له‌گه‌ڵ پلانی خویندن ، پیشه‌که‌یه‌ك له‌سه‌ر وانه‌که</p> <p>ناساندنی ئایرۆبیکس به‌شیوه‌یه‌کی گشتی</p> <p>ناساندنی راهینانه هه‌واپیه‌کان به‌شیوه‌یه‌کی گشتی</p> <p>میژووی ئایرۆبیکس به‌گشتی</p>	<p>هه‌فته‌ی یه‌که‌م :</p>

2 کاتژمیر	سیستمی هه‌وایی ریتمی موسیقی و جووله ومرزشیه‌کان گرنگی راهینانی ئایرۆبیکس	هه‌فته‌ی دووهم:
		هه‌فته‌ی سێیه‌م:
		هه‌فته‌ی چوارهم:
		هه‌فته‌ی پێنجهم:
		هه‌فته‌ی شه‌شه‌م:
		هه‌فته‌ی حه‌وته‌م:
		هه‌فته‌ی هه‌شته‌م:
		هه‌فته‌ی نۆیه‌م:
□ کاتژمیر	پیشکەش کردنی پرزنتەیشن و سیمینار	هه‌فته‌ی ده‌یه‌م:
		هه‌فته‌ی یانزه‌یه‌م:
		هه‌فته‌ی دوانزه‌یه‌م:
		هه‌فته‌ی سیانزه‌یه‌م

وانه پراکتیکیه‌کان (ئه‌گەر هه‌بوو)

تییینی	رێبازی خویندن (بابه‌تی خویندن)	ژماره‌ی کاتژمیره‌ پراکتیکیه‌کان
		هه‌فته‌ی یه‌که‌م :
2 کاتژمیر	ئه‌نجامدانی چه‌ند راهینانیکی جه‌سته‌یی تایبه‌ت به‌ جووله جومناستیکیه‌کان راهینانه‌کان بۆ نه‌رمی له‌ش (المرونه) ئاماده‌کردنی جه‌سته‌ی خویندکار بۆ ئه‌نجامدانی جووله جومناستیکیه‌کان له‌ رینگه‌ی ئه‌نجامدانی راهینانی به‌رده‌وام به‌ نه‌رمی و شه‌نگی و هیز	هه‌فته‌ی دووهم:
4 کاتژمیر	ده‌ست کردن به‌ دروستکردنی زنجیره‌ی جووله‌یی ئایرۆبیکس که پیک دیت	هه‌فته‌ی سێیه‌م:

	<p>له () () جووڻه دابه شي دهكهين بهسهر () () وانه دا ، () جووڻه ي سهره تا ومر دهگرين. زيادكر دني () جووڻه ي نوئ بو زنجيره جووڻه كه</p>	
4 كاتر ميئر	<p>زيادكر دني () جووڻه ي نوئ بو زنجيره جووڻه كه زيادكر دني () جووڻه ي نوئ بو زنجيره جووڻه كه</p>	هفته ي چوارهم:
4 كاتر ميئر	<p>زيادكر دني () جووڻه ي نوئ بو زنجيره جووڻه كه زيادكر دني () جووڻه ي نوئ بو زنجيره جووڻه كه</p>	هفته ي پينجه م:
4 كاتر ميئر	<p>راهينان لهسهر تهواوي زنجيره كه تافيكر دنه وه پراكتيكي لهسهر زنجيره جووڻه ي يه كه م كه ناماده كراوه له لايه ماموستاوه</p>	هفته ي شه شهم:
4 كاتر ميئر	<p>دهست كردن به دروستكر دني دووهم زنجيره ي جووڻه ي ئايروبيكس كه پيئ ديت له () () جووڻه دابه شي دهكهين بهسهر () () وانه دا ، () جووڻه ي سهره تا ومر دهگرين. زيادكر دني () جووڻه ي نوئ بو زنجيره جووڻه كه</p>	هفته ي حوتمه م:
4 كاتر ميئر	<p>زيادكر دني () جووڻه ي نوئ بو زنجيره جووڻه كه زيادكر دني () جووڻه ي نوئ بو زنجيره جووڻه كه</p>	هفته ي هه شتمه م:
4 كاتر ميئر	<p>زيادكر دني () جووڻه ي نوئ بو زنجيره جووڻه كه زيادكر دني () جووڻه ي نوئ بو زنجيره جووڻه كه □</p>	هفته ي نويه م:
		هفته ي ده بهم:
4 كاتر ميئر	<p>راهينان لهسهر تهواوي زنجيره كه تافيكر دنه وه پراكتيكي لهسهر زنجيره جووڻه ي ئايروبيكس</p>	هفته ي يانزه يه م:
4 كاتر ميئر	<p>پيداني چهند زينمايه ك بو</p>	هفته ي دوانزه يه م:

	<p>خویندکاران</p> <ul style="list-style-type: none"> - ههلبژاردنی موزیک - ههلبژاردنی جوولهکان - چۆنیهتی بهستنه وایان بهیهکوهه 	
4 کاتژمیر	<p>ئامادهکاری و راهینای خویندکاران لهسه زنجیره جوولهکانی که پئویسته خوکلان به تیم دروستی بکهن دروستی بکهن و ریکی بجهن لهگهڵ موزیک ئامادهکاری بۆ فاینهڵ ئیکزام به شیوه پراکتیکی.</p>	ههفتهی سیانزهیهم

<p>۹- سهەرچاوهی سهپینراو(نیجباری) ریاضة الأیروبیکیس، رنا ترکی ناجی، دار الدجلة، 2018.</p>
<p>سهەرچاوهی نیختیاری التمرينات والعروض الرياضية، محمود اسماعيل الهاشمي □□□□.</p>

<p>۱۰. لهسهه بنه مای نهم وانیه بهی خویندکار ئاشکرا بکریت له چ شوینیکی کاردا کاری دهستده که ویت:</p>
<p><input type="checkbox"/> وهک مامۆستا له خویندنگه</p> <p><input type="checkbox"/> وهک مامۆستا له باخچهی ساوایان</p> <p><input type="checkbox"/> وهک راهینهر له جیمهکاندا</p> <p><input type="checkbox"/> بهرپوهبردنی کلاسی ئایرۆبیکیس و زوومبا</p> <p><input type="checkbox"/> وهک راهینهر له مهله وانگهکان بو ئایۆبیکیسی ئاوی .</p>

نمره‌ی كۆتايى لىسەدا	جۆرى ھەلىسەنگاندىن	بىوانەى ھەلىسەنگاندىن ²	جۆرى چالاقى
20%	writing examination	Written Exam	تىۋرى
50%	Seminars , Report& homework, activity, quiz	Oral Exam	كردارى / سىمىنار / تاقىگە
30%	Practical Exam	practical Exam	چالاقى لى ماۋەى ۋەرزى خويىندىن
ئەمىترىن ستانداردى جىبەجىكىردىن، بۇ نىمۇنە زاننى زىمانكى دىكە...			

دەشنى انور كرىم چىنار طە ھىسن	مامۇستاي وانەى تىۋرى
دەشنى انور كرىم چىنار طە ھىسن	مامۇستاي وانەى پىراكتىكى

پىسەند كراۋە لى لايەن لىژنەى پىرەپىدانى پىرۇگرامەكان	
	1
	2
	3
سەرۋىك بەش/پىراگر	

تىپىنى

- 1 - بازىەى خويىندىن- پەكىك لى ئەمانە ھەلىبىزە: بەكالورىۋىس «۱»، ماستەر «۲» و دىكتورا «۳».
- 2 - دوو جۆرى ھەلىسەنگاندىن ھەن : **ھەلىسەنگاندىن بەردەۋام** : بىرىنىيە لى وانەپەك كە نىمەكانى دابەش كراۋە و خويىندىكار لى ميانەى ۱۳ ھەفتەدا بە چالاقى يان تاقىكىردنەۋەى مانگانە «۱۰۰» نىمەكەى كۆ دەكاتەۋە و نىمەى خۆى ۋەردەگرىت بە بى تاقىكىردنەۋەى كۆتايىو ، يان تاقىكىردنەۋەى زار ەكى، تاقىكىردنەۋەى نوسراۋ، پۇرتغۇلىۋ (پوخنى كارىك، نامادەكىردنى رەشنىسنىك يان چالاقىەك) تاقىكىردنەۋە: وانەپەكە كە تاقىكىردنەۋەى كۆتايى ھەپىت، بىجگە لى چالاقىيەكانى دىكەى ۋەرزى خويىندەكە
- 3 - چەند جۆرىكى وانەمان ھەپە، دەپىت پەكىكىيان يان دوانيان ھەلىبىزىردىت بە پىنى پىۋىستى وانەكە:
 - وانەى گىشتى «General» ياخود بىچىنەى «FD: Fundamental Discipline»...
 - وانەى نامادەكارىبى «PF: Preparatory Disciplines in the Field»...
 - وانەى پىسپۇرىبى «SD: Specialty Disciplines»
 - وانەى تەۋاۋكارىبى «CD: Complementary Disciplines»
 - پىسپۇرىبەكان لىسەر بىچىنەى ھەلىبىزاردنەكان لى زانكۆ «DU: Disciplines based on the university's options».

- 4 - واتە پۆزىشنى وانەكە چىيە، كە سى پۆزىشنىن و دەيىت يەككىيان ھەلبۇزىردىت :
- وانەى سەپنىراو: «**MD**: Mandatory discipline»
 - وانەى ئىختىيارىي: «**OD**: optional discipline»
 - وانەى ئارەزوومەندانە: «**ED**: Elective (Facultative) discipline»
- 5 - تېيىنى: يەك ECTS = ۲۷ كازىرى خويىدىن، ھەروھە ھەفتەى يەكەم تۇماركردن، ناساندن و باسكردنى پوختەى پىلاى وانە دەيىت.