

زانكۆى ههلهبجه  
بهريوه بهرايهتى دنيايى جورى



# 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 رومردهی و مرزش
بوارى خویندن (پسپۆرى)	جمناسیکی ایقاعی ( کچان)
بازنهى خویندن	بازنهى یهكهم
پروگرامهکانی خویندن/ تایبهتمه ندىتی	نیه
شێوازی خویندن	Full time

## 2. زانباری دهربارهی وانهکه:

UOH401502	کۆدی وانه	جمناسیکی ایقاعی (کچان)	ناوی وانه
کوردی	زمان	6	ECTS
<a href="https://tqa.uoh.edu.iq/uoh/profile/dashne.karim@uoh.edu.iq/home">https://tqa.uoh.edu.iq/uoh/profile/dashne.karim@uoh.edu.iq/home</a>	ماتپهر	دهشێنێ انور کریم چنار طه حسن	وانه بیژ (تیوری)
<a href="https://scholar.google.com/citations?user=CfsmpIEAAAJ&amp;hl=en">https://scholar.google.com/citations?user=CfsmpIEAAAJ&amp;hl=en</a>	گۆگل سکۆلار	<a href="https://moodle.uoh.edu.iq/user/index.php?id=546">https://moodle.uoh.edu.iq/user/index.php?id=546</a>	لینکی وانه له مودل
07701585663 07507715719	ژماره موبایل	<a href="mailto:dashne.karim@uoh.edu.iq">dashne.karim@uoh.edu.iq</a>	نیمهیل
<a href="https://tqa.uoh.edu.iq/uoh/profile/dashne.karim@uoh.edu.iq/home">https://tqa.uoh.edu.iq/uoh/profile/dashne.karim@uoh.edu.iq/home</a>	ماتپهر	دهشێنێ انور کریم چنار طه حسن	وانه بیژ (پراکتیک، سیمینار، تافیگه)
<a href="https://scholar.google.com/citations?user=CfsmpIEAAAJ&amp;hl=en">https://scholar.google.com/citations?user=CfsmpIEAAAJ&amp;hl=en</a>	گۆگل سکۆلار	<a href="https://moodle.uoh.edu.iq/user/index.php?id=546">https://moodle.uoh.edu.iq/user/index.php?id=546</a>	لینکی وانه له مودل
07701585663 07507715719	ژماره موبایل	<a href="mailto:dashne.karim@uoh.edu.iq">dashne.karim@uoh.edu.iq</a>	نیمهیل
5 <sup>th</sup>	وهرز	3	سالی خویندن
FD	دۆخی وانه	تافیگردنه وهی ( تویری و پراکتیکی)	2 جۆری ههلسهنگاندن
MD	جۆری	SD	3 ناوهروک

3. پيشمه رجه كان (نه گهر پيوست بوو)

<p>ليها تووي جهسته يي، جومناستيكي نامير</p>	<p>ناوهر وكي بابه ته كه پيوهسته به چ وان يه كي تره وه؟</p>
<p>توانايه كي جهسته يي باشي هه بيټ له روي هه موو پيكهاته كانيه وه به تا يبه تي (نه رمي، شهنگي، هيز، .....)، تواناي نه جامداني جووله جومناستيكيه كاني هه بيټ به شيوه يه كي ته واو. تواناي گونجاندي جووله كاني هه بيټ له گهل اي قاع، گونجاندي وبوستنه وه ي جووله كان به يه كه وه.</p>	<p>هه و شاره زايبانه چين؟ لئه پيوهستن بهم وان يه وه</p>

Decipline: ناوی وانه‌که ECTS: 6.00

Workload		162	Total Contact Hours:					60	Total Self Study Hours:					102		
ژماره‌ی هه‌فته‌کان	1st Week	2nd Week	3rd Week	4th Week	5th Week	6th Week	7th Week	8th Week	9th Week	10th Week	11th Week	12th Week	13th Week	14th and 15th Week (Final)	Total	
تیوری	4	2	0	0	0	0	0	0	1	2	2	0	0		11.00	
پراکتیکی	0	2	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4		43	
تاقیگه/فینرکاری															0	
گه‌شت/سه‌ردان								6							6	
پروژه															0	
Curriculum (articles+media+net)															0	
Curriculum ( Books )						10									10	
Homework					10			10							20	
Quizzes				2		2		2		2		2			10	
Assignments		1		1		1	1	1		1	1		1		8	
Reports								12							12	
Presentation											12				12	
Midterm Exam ( Thr. + Pr.)															0	
Final Exam ( Thr. + Pr.)														30	30	

Contact Hours

Self Study

## 5- مەرجەكان (ئىگەر پىويست بو )

ئامادەبوون لە كلاس، بەكار ھېنانى داتا شو ، وايت بۇرد، ماجيك، پىنووس، تيانووس	بۇ پىئورى
ئامادەبوون لە ھۆلى ج ومناستيك، جل و بەرگى و مرزى كە گونجاو بېت بۇ وانەكە ( تواناى كشانى ھەبېت) ، پىلاوى و مرزى تايبەت ، بەكار نەھىنانى ئىكسسورات، سەعات .....	بۇ كردارى / تاقىگە / پرۆژە

## 6- جىاكر دنەھەى توانستە ديارىكر اوهكان

خويندكار فيريكرىت بە شىوھىەكى راست و درووست جوولە تەوەرە گوزراوهكان ئەنجامبەت. خويندكار فيريكرىت بە شىوھىەكى راست و درووست جوولەكان تەوەرە جىگىرەكان ئەنجامبەت. خويندكار دواى خويندنى ئەم بابەتە وك وانە بىژىك تواناى فيركردنى ئەم جوولانەى ھەبېت بۇ فيرخواز.	توانستى كارامىيى / ستوونى
ئاستى خويندكار بەرەوپېش دەبان لە چۆنىەتى ئەنجامدانى جوولە جومناستىكەكاندا، چۆنىەتى ھەلسوكەوت كردن لەگەل فيرخوازی نویدا وشىوازی يارمەتيدانىان ، زۆر جار ئەم جوولانە فيرى مندالانى باخچەكانى ساوايان دەكرىت و تواناى خويندكار بەرەو پېش دەبات لە چۆنىەت يارمەتى دانى مندالان و فيركردنىان.	توانستى ديارىخراو / ناسۆيى

## 7- بابەتەكانى وانەكە پىوھست بە (جىاكر دنەھەى توانستە ديارىكر اوهكان)

<ul style="list-style-type: none"> <li>- خويندكار بە شىوھىەكى گشتى ناشنا بكرىت بە و مرزى جومناستىك</li> <li>- خويندكار ناشنا بكرىت بە ھەموو جوولە ئەكرۆباتىكەكان و جوولەكانى بازدان و جوولە سەربەستەكان لەگەل بەكارھېنانى كەرەستەدا و جوول تەوەرە جىگىرەكان.</li> <li>- دروستكردنى ھەستى متمانە بە خۇبوون لای خويندكار</li> <li>- دروستكردنى رۆحى يارمەتيدان و ھاوكارى لە نيوان خويندكارەكاندا</li> <li>- دروستكردنى ئارەزوو بۇ كىچىك كىكردن بە شىوھىەكى دروست</li> <li>- ھاندانى خويندكار بۇ دروست كردنى زنجىرەھەك جوولەى جوان و دروست كە</li> </ul>	نامانچە گشتىيەكانى وانەكە
---	---------------------------

<p>گونجاو بېت له گهڼ څه و موسيقايه يي خوښندگار نارووزو مه نډانه ديارى دهکات.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● نامانجه تايبه تيه کاني وانه که بنوسه به ره چاوکردنى هره مې بلووم</li> <li>● بيره ښانه وهى جووله کاني پېشوتر</li> <li>● تيگه يشتن له وورده کارى جووله کان</li> <li>● جېبه جيکردنى جووله کان به شيويه کى راست و دروست</li> <li>● شيکردنه وهى جووله کان به شيويه کى وورد تواناى بهش بهش کردنى کارامه ييه نوښه که</li> <li>● هه ژمارکردنى څه وه هه لانه ي له کاتى څه نجامدانى جووله که دا به دى دهکريت، خوښندگار هه رکاتېک زانى هه ڼه که ي کاميه دووباره ي ناکاته وه.</li> <li>● دروستکردن: خوښندگار تواناى دروست کردنى زنجيره جووليه کى رېک و دروستى هه بېت که پېک هاتبېت له جووله کاني بازدان و هاوسه ننگى و ڼه کر وټاتيکى و جووله کاني به ستنه وه گونجانديان له گهڼ موسيقا به ته وقيتى گونجاو.</li> </ul>	<p>نامانجه تايبه تيه کاني وانه که</p>

8-ناوهړوکی وانه که		
تېبېنى	رېيازى خوښندن (بابه تى خوښندن)	ژماره ي کاترم پره تيورييه کان
4 کاترمېر	<p>تۆمارکردن، ناساندنى وانه که له گهڼ پلانى خوښندن ، پېشه که يه که له سهر وانه که ناساندنى جمناستيکى موزيکى (ايقاعى) به شيويه کى گشتى ميژووى جمناستيکى ايقاعى له عيراق جمناستيکى ايقاعى نوئ</p>	هه فته ي يه که م :
2 کاترمېر	<p>گرنگى خوښندنى وانه ي جومناستيکى ايقاعى جومناستيکى ايقاعى و پېکه اته کاني</p>	هه فته ي دووه م:
		هه فته ي سږيه م:

		ههفتهی چوارهم:
		ههفتهی پینجهم:
		ههفتهی شهشهم:
		ههفتهی حهوتهم:
		ههفتهی ههشتم:
		ههفتهی نۆپهم:
		ههفتهی دهپهم:
		ههفتهی یانزهپهم:
		ههفتهی دوانزهپهم:
		ههفتهی سیانزهپهم

### وانه پراکتیکیهکان (ئهگهر ههبوو)

تیبینی	ڕیبازی خویندن(بابهتی خویندن)	ژماره ی کاتژمیره پراکتیکیهکان
		ههفتهی بهکهم :
2 کاتژمیر	<p>ئهنجامدانی چهند راهینانیکی  جهستهیی تایبتهت به جووله  جومناستیکیهکان  راهینانهکان بۆ نهرمی لهش (المرونه)  نامادهکردنی جهستهی خویندکار بۆ  ئهنجامدانی جووله جومناستیکیهکان  له ریگهی ئهنجامدانی راهینانی  بهردهوام به نهرمی و شهنگی و  هیز.....</p>	ههفتهی دووههم:
4 کاتژمیر	<p>جوولگانی هاوشیوهی سهما:  جووله تهوهره جیگیرهکان  چهشنه جیگیرهکان  چهشنه بنهپهتیهکانی دهستهکان  چهشنه بنهپهتیهکانی پییهکان  چهشنهکانی وهستان  جووله تهوهره گوازاراوهکان:  - بازدانی شیوه مقهست  - بازدانی پشيله</p>	ههفتهی سدیپهم:

4 كاتر مئير	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بازدان به ههردوو پي به جووت كردنى قاچهگان (ماسى)</li> <li>- بازدان به ههنگاو</li> <li>- بازدانى شيوه ئاسك</li> <li>- بازدان به بهريهك كهوتنى پييهگان</li> </ul>	ههفتهى چوارهم:
4 كاتر مئير	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ههنگوى يهكتر بر</li> <li>- سورانهوه لهسهر نووكى پي به بهرزكردنهوى قاچهگهى تر</li> <li>- ههنگاوى سيانى (فائس)</li> <li>- پيداچوونهوه به ههمو</li> <li>- جوهره بازدانهگاندا</li> </ul>	ههفتهى پينجهم:
4 كاتر مئير	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ناساندنى نامرازه بهكارهاتوووكان له جو مناستيكي ايقاعيدا</li> <li>- نامرازى هيلاهوپ (آداه الغوق)</li> <li>- سيفهتهكانى نامرازهكهو ريگانى بهكارهينانى</li> <li>- جوهرهكانى گرتنى هيلاهوپ لهگه ناستهكانى گرتن</li> <li>- راهينان لهگه نامرازهكه بهمهبهستى ههستكردن به هيلاهوپهكهو راهاتن لهگه ليدا</li> <li>- جو لانه بيكردى</li> <li>- هيلاهوپهكهو وخولانهوهى شيوه 8 ئينگليزى</li> <li>- جو لانه كردنى شيوه بهندول</li> <li>- بازنهو بازنهى خولاهو شيوه 8</li> </ul>	ههفتهى شهشهم:
4 كاتر مئير	<ul style="list-style-type: none"> <li>- هه لدانى هيلاهوپ و گرتنهوى</li> <li>- خلكردنهوى هيلاهوپ لهسهر زهوى</li> <li>- خلكردنهوى هيلاهوپ له بازدانهوه</li> </ul>	ههفتهى حوتهم:



	<p>سوراندنه وهی هیلاهوپ به دهوری ته وهره که پیدا</p> <p>سوراندنه وهی هیلاهوپ به دهوری مه چه کدا</p> <p>سوراندنه وهی هیلاهوپ به گواستنه وهی له دهستیکه وه بو دهستیکی تر</p>	
4 کاتر میئر	<p>دهستکردن به دروست کردنی زنجیره ی جووله ی جنناستیکی ئیقاعی به به کارهینانی ئامرازی هیلاهوپ و گونجاندنی له گه ل ریت، که پیک دیت له ( ) جووله دابهشی دهکهن به سهر ( ) وانهدا : ( ) جووله ی سهرتا وهرده گرین. زیادکردنی ( ) جووله ی نوئ بو زنجیره جووله که</p>	ههفته ی هه شتم:
4 کاتر میئر	<p>زیادکردنی ( ) جووله ی نوئ بو زنجیره جووله که زیادکردنی ( ) جووله ی نوئ بو زنجیره جووله که</p>	ههفته ی نۆیه م:
4 کاتر میئر	<p>زیادکردنی ( ) جووله ی نوئ بو زنجیره جووله که زیادکردنی ( ) جووله ی نوئ بو زنجیره جووله که</p>	ههفته ی ده یه م:
4 کاتر میئر	<p>زیادکردنی ( ) جووله ی نوئ بو زنجیره جووله که زیادکردنی ( ) جووله ی نوئ بو زنجیره جووله که</p>	ههفته ی یانزه یه م:
4 کاتر میئر	<p>زیادکردنی ( ) جووله ی نوئ بو زنجیره جووله که زیادکردنی ( ) جووله ی نوئ بو زنجیره جووله که</p>	ههفته ی دوانزه یه م:
4 کاتر میئر	<p>زیادکردنی ( ) جووله ی نوئ بو زنجیره جووله که زیادکردنی ( ) جووله ی نوئ بو زنجیره جووله که راهینان له سهر ته وای زنجیره که</p>	ههفته ی سیانزه یه م

۹- سەرچاوهی سهپینراو (نیجباری)  
التمرینات والعروض الرياضیة، محمود اسماعیل الهاشمی، □□□

سەرچاوهی نیختیاری

التمرینات الایقاعیة (الجمباز الایقاعی) والعروض الرياضیة، عنایات محمد أحمل، □□□

دیلك فی المهرجانات والعروض الرياضیة، عزت کاشف

۱۰. لهسهه بنه مای نهه وانیه یق خویندکار ناشکر ابکریت له چ شوینیکی کاردا کاری دهسته که ویت:

وهک ماموستا له خویندنگه

وهک ماموستا له باخچهی ساوایان

وهک راهینهر له فیرگه وهرزشییهکاندا

وهک راهینهر له یانه وهرزشییهکاندا

### ۱۱. ههلهسهنگاندن

نمره ی کتایبی لهسهه	جوری ههلهسهنگاندن	پهوانه ی ههلهسهنگاندن <sup>2</sup>	جوری چالاک
25%	writing examination	Written Exam	تیوری
50%	Seminars , Report & homework, activity, quiz	Oral Exam	کرداری / سهمینار / تاقیگه
25%	Practical Exam	practical Exam	چالاک له ماوهی وهرزی خویندن

لههترین ستانداردی چیه جیکردن، یق نمونه زانهی زمانیکی دیکه...

دهشنی انور کریم  
چنار طه حسن

ماموستای وانیه تیوری

پەسەند كراوہ لە لايەن لێژنەي پەرەپېدانى پروگرامەكان

1

2

3

سەرۆك بەش/پراگەر

تېيىنى

- 1 - بازنەي خوێندن- يەكێك لە ئەمانە ھەلېژنەرە: بەكالۆريۆس «۱»، ماستەر «۲» و دكتورا «۳».
- 2 - دوو جۆري ھەلسەنگاندن ھەن : **ھەلسەنگاندنى بەردەوام**: بریتىيە لە وانەيەك كە نمرەكانى دا بەش كراوہ و خوێندكار لە ميانەي ۱۳ ھەفتەدا بە چالاكىي يان تاقىكردنەوہي مانگانە «۱۰۰» نمرەكەي كۆ دەكانەوہ و نمرەي خۆي وەر دەگرێت بە بئ تاقىكردنەوہي كۆتايو ، يان **تاقىكردنەوہي زارەكى، تاقىكردنەوہي نوسراو، پورئەفوليو (پوختەي كارىك، ئامادەكردنى رەشئوسىك يان چالاكىەك ) تاقىكردنەوہ:** وانەيەكە كە تاقىكردنەوہي كۆتايى ھەييت، بېجگە لە چالاكىيەكانى دىكەي وەرزى خوێندنەكە
- 3 - چەند جۆرىكى وانەمان ھەيە، دەييت يەكێكيان يان دوانيان ھەلېژنەردرێت بە يئى پئويستى وانەكە:
  - وانەي گشتى «General» ياخود بنچينەي «FD: Fundamental Discipline»...
  - وانەي ئامادەكارى «PF: Preparatory Disciplines in the Field»...
  - وانەي پسپۆرىي «SD: Specialty Disciplines»
  - وانەي تەواوكارىي «CD: Complementary Disciplines»
  - پسپۆرىيەكان لەسەر بنچينەي ھەلېژنەكان لە زانكۆ «DU: Disciplines based on the university's options».
- 4 - واتە پۆزىشنى وانەكە چيە، كە سئ پۆزىشنى و دەييت يەكێكيان ھەلېژنەردرێت:
  - وانەي سەپنراو: «MD: Mandatory discipline»
  - وانەي ئىختيارىي: «OD: optional discipline»
  - وانەي ئارەزوومەندانە: «ED: Elective (Facultative) discipline»
- 5 - تېيىنى: يەك ECTS = ۲۷ كاژېرى خوێندن، ھەروەھا ھەفتەي يەكەم تۆماركردن، ناساندن و باسكردنى پوختەي پلاى وانە دەييت.