

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 جهسته‌بی و زانسته و مرزشیه‌کان
به‌ش	په‌ومردهی و مرزش
بوارى خویندن (پسپۆرى)	جمناسیک ( کچان)
بازنه‌ی خویندن	بازنه‌ی یه‌که‌م
پروگرامه‌کانی خویندن/ تایه‌تمه‌ندیتى	نیه
شێوازی خویندن	Full time

## ۲. زانباری دهرباره‌ی وانه‌که:

UOH401305	کۆدی وانه	جمناسیک (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>	مآپه‌ر	ده‌شرنی انور کریم	وانه‌بیژ (تیوری)
<a href="https://scholar.google.com/citations?user=CfsmpIEAAAJ&amp;hl=en">https://scholar.google.com/citations?user=CfsmpIEAAAJ&amp;hl=en</a>	گۆگڵ سکۆلار	<a href="https://moodle.uoh.edu.iq/course/view.php?id=539">https://moodle.uoh.edu.iq/course/view.php?id=539</a>	لینکی وانه له مودل
07701585663	ژماره موبایل	dashne.karim@uoh.edu.iq	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>	مآپه‌ر	ده‌شرنی انور کریم بی‌ریقان جلال رشید	وانه‌بیژ (پراکتیک، سیمینار، تاقیگه)
<a href="https://scholar.google.com/citations?user=CfsmpIEAAAJ&amp;hl=en">https://scholar.google.com/citations?user=CfsmpIEAAAJ&amp;hl=en</a>	گۆگڵ سکۆلار	<a href="https://moodle.uoh.edu.iq/course/view.php?id=539">https://moodle.uoh.edu.iq/course/view.php?id=539</a>	لینکی وانه له مودل
07701585663 07707793901	ژماره موبایل	dashne.karim@uoh.edu.iq berivan.rashid@uoh.edu.iq	نیمه‌یل
3 <sup>th</sup>	وه‌رز	2	سالی خویندن
FD	دۆخی وانه	تاقیکردنه‌وه‌ی ( تویری و □ پراکتیکی)	2 <sup>جۆری</sup> هه‌له‌سه‌نگاندن
MD	جۆری 4 <sup>خویندن</sup> (سه‌پینراو)	SD	3 <sup>ناوه‌رۆک</sup>

### 3. پيشمهرجهكان (نهگهر پيوست بوو)

ناوه روکی بابهتهکه پيوهسته به چ وانیهکی ترهوه؟	لیهاتووی جهستهیی
هو شاره زاییانه چین؟ لئه پيوهستن بهم وانیهوه	توانایهکی جهستهیی باشی هه بیته له روی هه موو پیکهاته کانیه وه باتاییه تی (نهرمی ، شهنگی ، هیژ ، .....)



## 5- مەرجهكان (ئىگەر پېويست بوو )

ئامادەبوون لە كلاس، بەكار ھێنانی داتا شو ، وايت بۆرد، ماجيك، پېنووس، تيانووس	بۇ ئىئورى
ئامادەبوون لە ھۆلى ج ومناستيك، جل و بەرگی وەرزشى كە گونجاو بېت بۇ وانەكە ( توانای كشانى ھەبېت) ، پېلاوى وەرزشى تايبەت ، بەكار نەھىنانی ئىكسسورات، سەعات .....	بۇ كىردارى / تاقىگە / پرۆژە

## 6- چىاكر دنەو ھى توانستە دىارىكر او ھەكان

خویندكار فېرىكرېت بە شېوھىەكى راست و درووست جوولە زەمىنەكان ئەنجامبات. خویندكار فېرىكرېت بە شېوھىەكى راست و درووست جوولەكان لەسەر ئامېرەكان ئەنجامبات. خویندكار دوای خویندنى ئەم بابەتە وك وانە بېژىك توانای فېرىكرېت ئەم جوولانەى ھەبېت بۇ فېرخواز.	توانستى كارامىيى / ستوونى
ئاستى خویندكار بەرەوپېش دەبان لە چۆنەتەى ئەنجامدانى جوولە جومناستىكەكاندا، چۆنەتەى ھەلسوكەوت كردن لەگەل فېرخوازى نویدا وشىوازی يارمەتيدانىان ، زۆر جار ئەم جوولانە فېرى مندالانى باخچەكانى ساوايان دەكرېت و توانای خویندكار بەرەو پېش دەبات لە چۆنەتە يارمەتەى دانى مندالانو فېرىكرېدان.	توانستى دىارىخراو / ئاسرۆيى

## 7- بابەتەكانى وانەكە پېوھست بە (چىاكر دنەو ھى توانستە دىارىكر او ھەكان)

<ul style="list-style-type: none"> <li>- خویندكار بەشېوھىەكى گشتى ناشنا بكرېت بە وەرزشى جومناستىك</li> <li>- خویندكار ناشنا بكرېت بە ھەموو ئامېرە جومناستىكەكان كە تايبەتن بە كچان</li> <li>- دروستكردى ھەستى متمانە بە خۇبوون لای خویندكار</li> <li>- دروستكردى رۆحى يارمەتيدان و ھاوكارى لە نېوان خویندكارەكاندا</li> <li>- دروستكردى ئارەزوو بۇ كېچىكرېت بە شېوھىەكى دروست</li> </ul>	نامانجە گشتىيەكانى وانەكە
<ul style="list-style-type: none"> <li>● نامانجە تايبەتەكانى وانەكە بنوسە بە رەچاوكردنى ھەرەمى بلووم</li> <li>● بىرھىنانەو ھى جوولەكانى پېشوتەر</li> <li>● تىگەيشتن لە ووردەكارى جوولەكان</li> </ul>	نامانجە تايبەتەكانى وانەكە

- جیبیه جیکردنی جوولہکان به شیوہیہکی راست و درست
- شیکردنہوہی جوولہکان به شیوہیہکی وورد توانای بهش بهش کردنی کارامہیہ نوپہگه
- ههژمارکردنی نهوه هه لانهی له کاتی نهجامدانی جوولہگه دا بهدی دهکریت، خویندکار هه رگاتیک زانی هه له کهه ی کامیه دووباره ی ناکاته وه.
- دروستکردن خویندکار توانای درست کردنی زنجیره جوولیهکی هه بیټ به واتای توانای بهستنه وهی جوولہکانی هه بیټ به یه که وه.

### 8- ناوه رۆکی وانکه

تیبینی	رئبازی خویندن (بابهتی خویندن)	ژماره ی کاتژمیره تیورییهکان
4 کاتژمیر	تۆمارکردن، ناساندنی وانکه له گه ل پلانی خویندن ، پیشه که یه ک له سه ر وانکه ناساندنی جمناسټیک به شیوہیہکی گشتی میژووی جمناسټیک و پیشکه ووتنی ناساندنی جمناسټیکی هونه ری گرنگی جمناسټیک	هه فته ی یه که م :
4 کاتژمیر	جوولہ زه مینییهکان ( الحركات الأرضية ) تایبه تمه ندییهکانی جوولہ زه مینییهکان تایبه تمه ندییه هونه رییهکانی ( تکنیک ) جوولہ زه مینییهکان گرنگی فیربوونی جوولہ زه مینییهکان	هه فته ی دووه م :
		هه فته ی سڤیه م :
		هه فته ی چواره م :
		هه فته ی پینجه م :
		هه فته ی شه شه م :
		هه فته ی حه وته م :
		هه فته ی هه شته م :
		هه فته ی نۆیه م :



	<p>ئەنجامداي ئەم جوولەيە لە لايەن ھەموو خویندکارانەو و راستکردنەوێ ھەلەکان لە رېگەي مامۆستاوہ</p>	
<p>4 کاتژمێر</p>	<p>وەستان لەسەر ھەردوو دەست ( الوقوف علی الیدیڤ) لایەنە ھونەرییەکانی وەستان لەسەر ھەردوو دەست ھەنگاوہ فێرکارییەکانی وەستان لەسەر ھەردوو دەست ھەلەباوہکانی وەستان لەسەر ھەردوو دەست شێوازی یارمەتیدان بۆ ئەنجام دانی وەستان لەسەر ھەردوو دەست سەرەتا لەبەر دژواری جوولەکە پێویستە خویندکار لە بەرامبەر دیوارێک جوولەکە ئەنجام بدات بەکارھێنانی نامرازە یارمەتیدەرەکان بۆ ئەوێ خویندکار بتواننیت بەبێ ترس ئەنجامی بدات</p>	<p>ھەفتەي ھەوتەم:</p>
<p>4 کاتژمێر</p>	<p>چۆنیەتی دابەزینەوہ لە کارامەیی وەستان لەسەر ھەردوو دەست بەکارھێنانی نامرازە یارمەتیدەرەکان بۆ ئەوێ خویندکار بتواننیت بەبێ ترس ئەنجامی بدات شێوازی یارمەتیدان بۆ دابەزینەوہ لەسەر ھەردوو دەست ئەنجامداي ئەم جوولەيە لە لايەن ھەموو خویندکارانەوہ و راستکردنەوێ ھەلەکان لە رېگەي مامۆستاوہ</p>	<p>ھەفتەي ھەشتەم:</p>
<p>4 کاتژمێر</p>	<p>جوولەي تەنیشتەخول ( کارتویل) لایەنە ھونەرییەکانی کارتویل ھەنگاوہ فێرکارییەکانی کارتویل ھەلەباوہکانی کارتویل شێوازی یارمەتیدان بۆ ئەنجام دانی کارتویل</p>	<p>ھەفتەي نۆیەم:</p>
<p>4 کاتژمێر</p>	<p>بەکارھێنانی نامرازە یارمەتیدەرەکان بۆ ئەوێ خویندکار بتواننیت بەبێ ترس ئەنجامی بدات ئەنجامداي ئەم جوولەيە لە لايەن ھەموو خویندکارانەوہ و راستکردنەوێ ھەلەکان لە رېگەي مامۆستاوہ راھێنان و دووبارە کردنەوێ کارامەیییەکە بۆ ئەوہ خویندکار بتواننیت بە شێوہیەکی دروست ئەنجامی بدات پێداچوونەوہ بۆ ھەموو جوولە زەمینییەکان بۆ رەچاو کردنی جیاوازی تاکە کەسی</p>	<p>ھەفتەي دەیەم:</p>
<p>4 کاتژمێر</p>	<p>ناساندنی نامپیری بەرپەستی ھاوسەنگی لە ڕووی پێوانەکانیەوہ ناساندنی ئەو کارامییانەي لەسەر نامپیرەکە</p>	<p>ھەفتەي یانزەیەم:</p>

	<input type="checkbox"/> ئەنجام دەدرئیت ۋەستان لەسەر ئامپەرگە و ۋەستن بە <input type="checkbox"/> بەرزکردنەوی ئەزۆ <input type="checkbox"/> رۆیشتن لە سەر ئامپەرگە سوپان ( الدوران ) لەسەر ئامپیری بەربەستی ھاوسەنگی سوپان لەسەر یەك پێ سوپان لەسەر ھەردوو پێ جوولەکانی سەرکەوتن بۆ سەر ئامپەرگە ئەنجامدانی چەند راپھینانیک بە ئامرازی بازپێدەر	
4 کاتژمێر	<input type="checkbox"/> بازدانەکان: <input type="checkbox"/> بەرزبوونەو بە ھەردوو ھاچ <input type="checkbox"/> بازدان بە نۆرە <input type="checkbox"/> ۋەستانی ھاوسەنگ: <input type="checkbox"/> ۋەستان لەسەر یەك قاچ جوولەئە ھاوسەنگی ئەزۆ دانیشتنی ھاوسەنگ	ھەفتەى دوانزەھەم:
4 کاتژمێر	جوولگانى بەستەنەو لەسەر ئامپەرگە جوولەئە طەن کۆتاییەکان لەسەر بەربەستی ھاوسەنگی شیوازی دابەزین لەسەر ئامپەرگە	ھەفتەى سیانزەھەم

٩- سەرچاوەى سەپینراو (نیجبارى)

بنچینە زانستی و فێرکاریەکانى جوولە جومناستیکییەکان ، ھێرشەپمان أبو بکر و ئەسکەندەر رحیم رەشیدان

سەرچاوەى نێختیاری

التمرينات والعروض الرياضية، محمود اسماعيل الهاشمي

أسس تعليم الجمباز، محمد ابراهيم شحاتة ، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى

الجمباز دليل المدرب والرياضي، أحمد الجاسم، سورية حلب للطبعة الأولى

١٠. لەسەر بنەمای ئەم وانەییە بۆ خوێندکار ئاشکرابکریت لە چ شوێنێکی کاردا کارى دەستدەکەوێت:

ۋەك مامۆستا لە خوێندنگە

ۋەك مامۆستا لە باخچەى ساوايان

ۋەك راپھینەر لە فێرگە ۋەرزشییەکاندا

### ١١. ههلسهنگاندى

نمره ي كوتايى لهسهدا	جورى ههلسهنگاندى	بپوانه ي ههلسهنگاندى <sup>2</sup>	جورى چالايى
25%	writing examination	Written Exam	تيورى
%50	Seminars , Report& homework, activity, quiz	Oral Exam	كردارى / سرمينار / تاقيغه
%25	Practical Exam	practical Exam	چالايى له ماوه ي وهرزى خويندى

لهمترين ستانداردى چنبهجيكردى، بئى نمونه زانينى زمانكى ديكه...

دهشنى انور كريم	ماموستاي وانه ي تيورى
دهشنى انور كريم، بيريشان جلال رشيد	ماموستاي وانه ي پراكتيكي

### پهسهند كراوه له لايهن لهژنه ي پهرهپيدانى پروگرامهكان

	1
	2
	3
	سهروك بهش/پراگر

### تييبنى

1 - . بازه ي خويندى- په كيك له ئەمانه ههلبژښه: بهكالوريوس «١»، ماستر «٢» و دكتورا «٣».

- 2 - دوو جۆرى هەلسەنگاندن هەن : **هەلسەنگاندنى بەردەوام** : بریتىيە لە وانەيەك كە نمرەكانى دابەش كراوە و خويندكار لە ميانەى ۱۳ هەفتەدا بە چالاكىي يان تاقىكردنەوہى مانگانە «۱۰۰» نمرەكەى كۆ دەكاتەوہ و نمرەى خۆى وەردەگرېت بە بى تاقىكردنەوہى كۆتايىو ، يان **تاقىكردنەوہى زارەكى، تاقىكردنەوہى نوسراو، پورتفۆلىو (پوختەى كارىگ، ئامادەكردنى رەشنىوسىك يان چالاكەىك ) تاقىكردنەوہ**: وانەيەكە كە تاقىكردنەوہى كۆتايى هەيىت، بېجگە لە چالاكەيەكانى دېكەى وەرزى خويندەكە
- 3 - . چەند جۆرىكى وانەمان هەيە، دەيىت يەكئىكيان يان دوانيان هەلبىژدريىت بە پىي پىويستى وانەكە:
- وانەى گشتى «General» ياخود بنچينەيى «FD: Fundamental Discipline»...
  - وانەى ئامادەكارىي «PF: Preparatory Disciplines in the Field»...
  - وانەى پسپۆرىي «SD: Specialty Disciplines»
  - وانەى تەواوكارىي «CD: Complementary Disciplines»
  - پسپۆرىيەكان لەسەر بنچينەى هەلبىژاردنەكان لە زانكۆ «DU: Disciplines based on the university's options».
- 4 - واتە پۆزشنى وانەكە چيە، كە سى پۆزشنى و دەيىت يەكئىكيان هەلبىژدريىت:
- وانەى سەپىنراو: «MD: Mandatory discipline»
  - وانەى ئىختيارىي: «OD: optional discipline»
  - وانەى ئارەزوومەندانە: «ED: Elective (Facultative) discipline»
- 5 - تېيىنى: يەك ECTS = ۲۷ كازېرى خويندن، هەروەها هەفتەى يەكەم تۆماركردن، ناساندن و باسكردنى پوختەى پلاى وانە دەيىت.