

زانكۆى ههلهبجه
بهريوه بهرايهتى دنيايى جورى



پوختهى پلانى وانه

سالى نهكادىمى ۲۰۲۳-۲۰۲۴

1. زانباری لیسەر پروگرامهکه

| | |
|--------------------------------------|---|
| دامه زراوهی خویندنی بالآ | زانکۆی هه‌نه‌بچه |
| کۆلێج | کۆلێجی په‌ رومردهی جهسته‌بی و زانسته و مرزشیه‌کان |
| به‌ش | په‌ومردهی و مرزش |
| بواری خویندن (پسپۆری) | جمناسیک (کچان) |
| بازنه‌ی خویندن | بازنه‌ی یه‌که‌م |
| پروگرامه‌کانی خویندن/ تایه‌تمه‌ندیتی | نیه |
| شیواری خویندن | Full time |

۲. زانباری ده‌رباره‌ی وان‌ه‌که:

| | | | |
|---|---|---|--|
| UOH401305 | کۆدی وانه | جمناسیک (کچان) | ناوی وانه |
| کوردی □ | زمان | 6 | ECTS |
| https://tqa.uoh.edu.iq/uoh/profile/dashne.karim@uoh.edu.iq/home | مالپه‌ر | ده‌شرنی انور کریم | وانه‌بیژ (تیۆری) |
| https://scholar.google.com/citations?user=CfsmpIEAAAJ&hl=en | گۆگڵ سکۆلار | https://moodle.uoh.edu.iq/course/view.php?id=539 | لینکی وانه له مودۆ |
| 07701585663 | ژماره موبایل | dashne.karim@uoh.edu.iq | نیمه‌یل |
| https://tqa.uoh.edu.iq/uoh/profile/dashne.karim@uoh.edu.iq/home | مالپه‌ر | ده‌شرنی انور کریم بی‌ریقان جلال رشید | وانه‌بیژ (پراکتیک، سیمینار، تاقیگه) |
| https://scholar.google.com/citations?user=CfsmpIEAAAJ&hl=en | گۆگڵ سکۆلار | https://moodle.uoh.edu.iq/course/view.php?id=539 | لینکی وانه له مودۆ |
| 07701585663 07707793901 | ژماره موبایل | dashne.karim@uoh.edu.iq berivan.rashid@uoh.edu.iq | نیمه‌یل |
| 3 th | وه‌رز | 2 | سالی خویندن |
| FD | دۆخی وانه | تاقیکردنه‌وه‌ی (تویری و □ پراکتیکی) | 2 ^{جۆری} هه‌ئسه‌نگاندن |
| MD | جۆری 4 ^{خویندن} (سه‌پینراو) | SD | 3 ^{ناوه‌رۆک} |

3. پيشمهرجهكان (نهگهر پيوست بوو)

| | |
|--|--|
| ناوه روکی بابهتهکه پيوهسته به چ وانیهکی ترهوه؟ | لپهاتووی جهستهیی |
| هو شاره زایبانه چین؟ لئه پيوهستن بهم وانیهوه | توانایهکی جهستهیی باشی هه بیته له روی هه موو پیکهاته کانیه وه باتایبتهتی (نهرمی ، شهنگی ، هیژ،) |

5- مەرجهكان (ئىگەر پىويست بو)

| | |
|---|----------------------------|
| ئامادەبوون لە كلاس، بەكار ھێنانی داتا شو ، وايت بۆرد، ماجيك، پىنووس، تيانووس | بۇ ئىتورى |
| ئامادەبوون لە ھۆلى ج ومناستيك، جل و بەرگی وەرزشى كە گونجاو بىت بۇ وانەكە (توانای كشانى ھەبىت) ، پىلاوى وەرزشى تايبەت ، بەكار نەھىنانی ئىكسسورات، سەعات | بۇ كردارى / تاقىگە / پرۆژە |

6- چياكردنەوہى توانستە ديارىكر او ھەكان

| | |
|--|-----------------------------|
| خویندكار فېرىكرىت بە شېوھىەكى راست و درووست جوولە زەمىنەكان ئەنجامبات. خویندكار فېرىكرىت بە شېوھىەكى راست و درووست جوولەكان لەسەر ئامپىرەكان ئەنجامبات. خویندكار دوای خویندنى ئەم بابەتە وك وانە بىژىك توانای فېرىكرىت ئەم جوولانەى ھەبىت بۇ فېرخواز. | توانستى كارامىيى / ستوونى |
| ئاستى خویندكار بەرەوپىش دەبان لە چۆنەتەى ئەنجامدانى جوولە جومناستىكەكاندا، چۆنەتەى ھەلسوكەوت كردن لەگەل فېرخوازى نویدا وشىوازی يارمەتيدانىان ، زۆر جار ئەم جوولانە فېرى مندالانى باخچەكانى ساوايان دەكرىت و توانای خویندكار بەرەو پىش دەبات لە چۆنەتە يارمەتەى دانى مندالانو فېرىكرىدان. | توانستى ديارىخراو / ئاسرىيى |

7- بابەتەكانى وانەكە پىوھست بە (چياكردنەوہى توانستە ديارىكر او ھەكان)

| | |
|---|----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - خویندكار بەشېوھىەكى گشتى ناشنا بكرىت بە وەرزشى جومناستىك - خویندكار ناشنا بكرىت بە ھەموو ئامپىرە جومناستىكەكان كە تايبەتن بە كچان - دروستكرىنى ھەستى متمانە بە خۇبوون لای خویندكار - دروستكرىنى رۆحى يارمەتيدان و ھاوكارى لە نىوان خویندكارەكاندا - دروستكرىنى ئارەزوو بۇ كىچىكرىكردن بە شېوھىەكى دروست | نامانجە گشتىيەكانى وانەكە |
| <ul style="list-style-type: none"> ● نامانجە تايبەتەكانى وانەكە بنوسە بە رەچاوكردنى ھەرەمى بلووم ● بىرھىنانەوہى جوولەكانى پىشوتەر ● تىگەيشتن لە ووردەكارى جوولەكان | نامانجە تايبەتەكانى وانەكە |

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 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 | <p>تۆمارکردن، ناساندنی وانکه له گه ل پلانی خویندن ، پیشه که یه که له سه ر وانکه</p> <p>ناساندنی جمناسټیک به شیوہیہکی گشتی میژووی جمناسټیک و پیشکه ووتنی ناساندنی جمناسټیکی هونه ری گرنگی جمناسټیک</p> | ههفته ی یه که م : |
| 4 کاتژمیر | <p>جوولہ زهمینییهکان (الحركات الأرضية)</p> <p>تایبه تمه ندییهکانی جوولہ زهمینییهکان</p> <p>تایبه تمه ندییه هونه رییهکانی (تکنیک) جوولہ زهمینییهکان</p> <p>گرنگی فیربوونی جوولہ زهمینییهکان</p> | ههفته ی دووه م: |
| | | ههفته ی سږیه م: |
| | | ههفته ی چواره م: |
| | | ههفته ی پینجه م: |
| | | ههفته ی شه شه م: |
| | | ههفته ی حه وته م: |
| | | ههفته ی هه شته م: |
| | | ههفته 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 اليدین) 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 نامبیری بەرپەستی ھاوسەنگی لە رۆوی پێوانەکانیەوہ ناساندنی ئەو کارامییانەي لەسەر نامبیرەکە</p> | <p>ھەفتەي یانزەیەم:</p> |

| | | |
|-----------|--|-------------------|
| | <input type="checkbox"/> ئەنجام دەدرئیت وەستان لەسەر ئامپەرگە و وەستن بە <input type="checkbox"/> بەرزکردنەوی ئەزۆ <input type="checkbox"/> رۆیشتن لە سەر ئامپەرگە سوپان (الدوران) لەسەر ئامپیری بەربەستی هاوسەنگی سوپان لەسەر یەك پێ سوپان لەسەر هەردوو پێ جوولەکانی سەرکەوتن بۆ سەر ئامپەرگە ئەنجامدانی چەند رەهینانیک بە ئامرازی بازپێدەر | |
| 4 کاتژمێر | <input type="checkbox"/> بازدانەکان: <input type="checkbox"/> بەرزبوونەوه بە هەردوو قاچ <input type="checkbox"/> بازدان بە نۆرە <input type="checkbox"/> وەستانی هاوسەنگ: <input type="checkbox"/> وەستان لەسەر یەك قاچ جوولەى هاوسەنگی ئەزۆ دانیشتنی هاوسەنگ | هەفتەى دواینەهەم: |
| 4 کاتژمێر | جوولگانى بەستەنەوه لەسەر ئامپەرگە جوولەى طعن کۆتاییهەکان لەسەر بەربەستی هاوسەنگی شیوازی دابەزین لەسەر ئامپەرگە | هەفتەى سیانزەهەم |

٩- سەرچاوهى سەپینراو (نیجبارى)
 بنچینه زانستی و فێرکاریهەکانى جوولە جومناستیکیهەکان ، هێرشهەمان أبو بکر و ئەسکەندەر رحیم رههینان.

سەرچاوهى نیهتیارى
 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 بنهەمای ئەم وانەیه بۆ خویندکار ئاشکرابکریت لە چ شونینگی کاردا کارى دەستدەکهوئیت:

وەك مامۆستا لە خویندنگە
 وەك مامۆستا لە باخچەى ساوايان
 وەك رەهینەر لە فێرگە وەرزشیهەکاندا

١١. هه‌ڵسه‌نگاندن

| نمره‌ی كۆتایی له‌سه‌دا | جۆری هه‌ڵسه‌نگاندن | بپوانه‌ی هه‌ڵسه‌نگاندن ² | جۆری چالاکی |
|------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------|
| 25% | writing examination | Written Exam | تیۆری |
| 50% | Seminars , Report & homework, activity, quiz | Oral Exam | کرداری / سره‌مینار / تاوینگه |
| 25% | Practical Exam | practical Exam | چالاکی له ماوه‌ی وهرزی خویندن |

ئه‌مترین ستانداردی چینه‌جیکردن، بۆ نمونه زانی زمانی دیکه...

| | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| ده‌شنی انور کریم | مامۆستای وانه‌ی تیۆری |
| ده‌شنی انور کریم، بیری‌شان جلال رشید | مامۆستای وانه‌ی پراکتیکی |

په‌سه‌ند کراوه له لایه‌ن له‌ژنه‌ی په‌ره‌پیدانی پرۆگرامه‌کان

| | |
|--------------------|---|
| | 1 |
| | 2 |
| | 3 |
| سه‌رۆک به‌ش/پراگهر | |

تێبینی

1 - . بازه‌ی خویندن- په‌کێک له ئەمانه هه‌لبژێره: به‌کالۆریۆس «١»، ماسته‌ر «٢» و دکتۆرا «٣».

- 2 - دوو جۆرى هەلسەنگاندن هەن : **هەلسەنگاندنى بەردەوام** : بریتىيە لە وانەيەك كە نمرەكانى دابەش كراوە و خۆتندكار لە ميانەى ۱۳ هەفتەدا بە چالاكیى يان تاقىكردنەوہى مانگانە «۱۰۰» نمرەكەى كۆ دەكاتەوہ و نمرەى خۆى وەردەگرێت بە بى تاقىكردنەوہى كۆتايىو ، يان **تاقىكردنەوہى زارەكى، تاقىكردنەوہى نوسراو، پورتفۆلىو (پوختەى كارىگ، ئامادەكردنى رەشنىوسىك يان چالاكیەك) تاقىكردنەوہ**: وانەيەكە كە تاقىكردنەوہى كۆتايى هەيیت، بىجگە لە چالاكیيەكانى دىكەى وەرزى خۆتندنەكە
- 3 - . چەند جۆرىكى وانەمان هەيە، دەيیت يەككىيان يان دوانيان هەلبژێردرێت بە پى پىوېستى وانەكە:
- وانەى گشتى «General» ياخود بنچينەيى «FD: Fundamental Discipline»...
 - وانەى ئامادەكارى «PF: Preparatory Disciplines in the Field»...
 - وانەى پسپۆرى «SD: Specialty Disciplines»
 - وانەى تەواوكارى «CD: Complementary Disciplines»
 - پسپۆرىيەكان لەسەر بنچينەى هەلبژاردنەكان لە زانكۆ «DU: Disciplines based on the university's options».
- 4 - واتە پۆزىشنى وانەكە چيە، كە سى پۆزىشنى و دەيیت يەككىيان هەلبژێردرێت:
- وانەى سەپنراو: «MD: Mandatory discipline»
 - وانەى ئىختيارى: «OD: optional discipline»
 - وانەى ئارەزوومەندانە: «ED: Elective (Facultative) discipline»
- 5 - تېيىنى: يەك ECTS = ۲۷ كازىرى خۆتندن، هەروەها هەفتەى يەكەم تۆماركردن، ناساندن و باسكردنى پوختەى پلاى وانە دەيیت.