

الجمباز

Gymnastics

حول المادة بشكل عام:

تهدف مادة "الجمباز" إلى تعريف الطلاب بأساسيات هذا الفن الرياضي المتكامل، والذي يجمع بين القوة البدنية، المرونة، والتوازن. تركز المادة على المهارات الحركية الأساسية التي تمثل جوهر الجمباز، إضافة إلى القواعد المنظمة لمختلف مسابقاته. كما تهدف إلى تعليم تقنيات الأداء الحركي وتطوير مهارات التحليل الفني لحركات الجمباز.

وصف المادة:

تتناول المادة تعريفاً بأنواع الجمباز المختلفة مثل الجمباز الفني، الإيقاعي، والجمباز الأرضي. تشمل دراسة الحركات الأساسية والتقنيات المستخدمة لتطوير الأداء البدني. كما يتم التركيز على تعليم القواعد المنظمة للمسابقات الدولية، بالإضافة إلى طرق الإعداد البدني والنفسي للممارسين. تتضمن المادة تدريبات عملية على المهارات الحركية الأساسية، مع التركيز على التوازن، القوة، والمرونة.

أهداف المقرر:

1. تعريف الطلاب بأساسيات الجمباز وأنواعه المختلفة.
2. تعلم الحركات الحركية الأساسية للجمباز وتطبيقها عملياً.
3. فهم القواعد والأنظمة التي تحكم مسابقات الجمباز.
4. تطوير المرونة، القوة، والتوازن لدى الطلاب.
5. تعزيز القدرة على التحليل الفني للأداء الحركي في الجمباز.
6. تشجيع الطلاب على تطبيق الجمباز كوسيلة لتحسين اللياقة البدنية والصحة العامة.

المخرجات المتوقعة:

1. إلمام الطالب بمفاهيم الجمباز وأنواعه المختلفة.
2. القدرة على أداء الحركات الحركية الأساسية للجمباز بدقة.
3. فهم القوانين المنظمة لمسابقات الجمباز الدولية.
4. تحسين مهارات المرونة والقوة والتوازن من خلال التمارين العملية.
5. تطوير مهارات تحليل الأداء الفني في الجمباز.
6. تعزيز وعي الطالب بأهمية الجمباز كرياضة شاملة لتحسين الصحة واللياقة البدنية.