



اقليم كردستان العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة دهوك
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة : جمناستك الأجهزة
المرحلة : الثانية (طالبات)
مدرسي المادة : د. سميرة زيا هرمز
م. رحيق متي

ت	مواضيع التقرير المطلوبة
1	تاريخ الجمناستك الفني (جمناستك الاجهزة)
2	جهاز بساط الحركات الارضية /مواصفات البساط / مجموعة الحركات التي تؤدي على البساط وأهمية تعلم الحركات الارضية في الجمناستك .
3	جهاز حصان القفز / مواصفات الجهاز / مجموعة الحركات جهاز القفز (لوحة النهوض) / مواصفات الجهاز
4	جهاز عارضة التوازن / المواصفات القانونية للجهاز والأوضاع الأساسية على العارضة / الخطوات التعليمية لحركات العارضة .
5	طرق وانواع المساعدة في الجمناستك .
6	مواصفات بساط الحركات الارضية /النواحي الفنية/ الاخطاء الشائعة/ لجميع الحركات الارضية .
7	مواصفات جهاز حصان القفز/ النواحي الفنية / الخطوات التعليمية / الاخطاء الشائعة / لحركات القفز .
8	مواصفات جهاز عارضة التوازن/ النواحي الفنية/ الاخطاء الشائعة / لجميع الحركات الارضية .
9	أنواع الجمباز (الجمناستك)
10	أجهزة الجمناستك الفني للرجال والنساء .