



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضي

قسم التربية وعلم

- 4 :

: _____

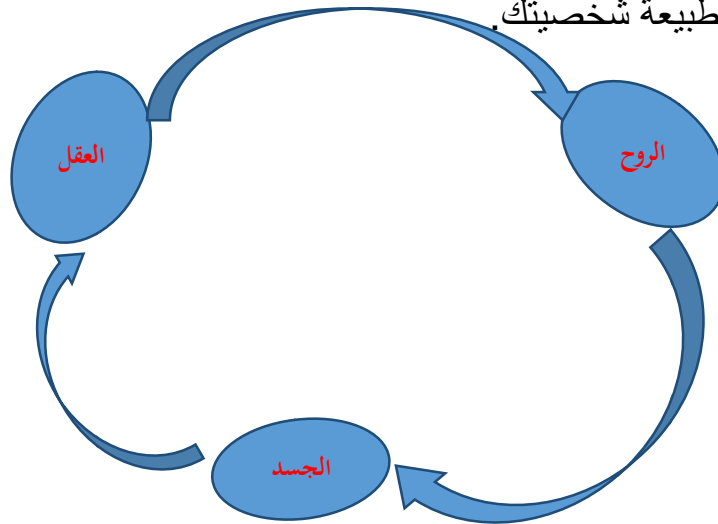
: ثانية ل م د _____

: _____

- (3) إنها رياضة تهتم بالعقل والروح بنفس قدر اهتمامها بالجسد. يجب على ممارس الكاراتيه أن يعمل على تطوير الثلاثة جوانب معاً، إذا كان يرغب حقاً في إتقان هذه الرياضة. يجب على الجسد أن يتقن كيفية الحركة، ولكن العقل بدوره، يجب أن يتقن كيفية الثبات والتركيز

كل الرياضات القتالية تبدأ وتنتهي بإظهار الاحترام والتقدير للطرف الآخر. بالنسبة للكاراتيه، فإنه من المعتقد أن إخلاصك وتضحيتك يحملان جانب من المكافأة الناتجة عن هذه الرياضة، كما أن التواضع والاحترام يعبران عن طبيعة شخصيتك.

- (1) _____



-3 5: _____

- تعريف الكاتا: (2)

هي مجموعة من الحركات والمهارات تؤدي ضد اشخاص وهميين وفقاً لقواعد معينة حيث انها ليست بتمثيلية او عرض ولكنها يجب ان يكون أ هأ واقعي وكأنه ضد اشخاص حقيقيين.

- (03)

-1 -التايكوكوشودان : (0.5)

-1 -1 : (0.5).

-2 - تايكوكونيدان : (0.5)

-2 -2 : (0.5).

3- -تايكوكو صاندان: (0.5)

3- 3- : كتنسو، كوكوتسو داتشي - يوشي أوكي أوي تسوكي شودان. (0.5)

3- 5:

- (2.5):

قد تختلف تسمية هذه الأداة، ولكن ما يهمنا هو كيفية الإستفادة من هذه الأداة، حيث يمكن استخدام هذه الأداة في تدريب اللاعبين على اللكمات أو الركلات مع ربط الجزء المؤدى للمهارة بهذا الحبل المطاطي، هذا يفيدنا جداً في التدريب على المقاومة وبالتالي نمى لدى اللاعب القوة المميزة بالسرعة.

- وافي اليدين والأصابع: (2.5)

الغرض من إرتداء هذا الواقي مزدوج .. ما معنى هذا ؟ نقصد بكلمة مزدوج هنا أي يحمي كلا اللاعبين، حيث يوفر حماية ليد اللاعب الذي يرتدى وافي اليدين والأصابع، وفي نفس الوقت يوفر حماية للاعب المنافس وخاصة الوجه، حيث إرتداء هذا الواقي يقلل من إحتمال حدوث إصابات للوجه إذا ما تعرض للكم باليد.

4- (4)

- (2) هي الأساس ودائماً تقارن القوة بالسرعة فلا تكتمل رياضة الكاراتيه بوحدة دون الأخرى.

وهنا يجب القوة سواء في العضلات (ليس المقصود بالعضلات عضلات لاعب كمال الأجسام فعندما) أو القوة في الحركة المؤداة ضد الخصم ويجب أن تتميز حركة الكاراتيه بقوة من الفرد المؤدى، وهناك معياران لتحديد قوة الضربة وهما: ضعف المكان الموجهة إليه الضربة وقوة قبضة اللاعب المؤدى لها.

- التركيز (2) إن عملية التركيز من صفات اللاعب في الكاراتيه فلا يمكن أبدا تخيل مشغول البال والعقل يمكن أن يقاتل بمهارة. إن مجرد عملية اختيار الحركات تحتاج إلي تركيز وسرعة عالية كذلك عملة التركيز تدعو إلي الانتقال بسرعة من خصم إلي آخر بعد القضاء عليه وهذه العملية تحتاج تركيز في كل خطوة أو حركة بل ونظرة أيضا.

: _____

2018/10/30

إعادة النظر يوم:

09.00 :

: رقم 02



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 01

المقياس : الكراتي

الأستاذ (ة) :

الرقم	رقم التسجيل	اللقب	الاسم	علامة	العلامة بعد	الملاحظة
				الامتحان	إعادة النظر	
				. / 20	. / 20	
01	35035989	أونيس	أحمد	11.00		
02	14/39058635	بحري	حسن			
03	39061706	بريكي	رامي	10.00		
04	35039613	بعداش	عبد الكريم			
05	35039639	بن الشارف	لمين	10.00		
06	35036390	بن طري	أسامة	13.00		
07	35036822	بن عبد الله	محمد العيد	10.00		
08	35039645	بن عون	محمد	05.00		
09	35039662	بن قوقة	ناصر			
10	15/35042991	بويكة	محمد لمين	11.00		
11	39068325	بوروية	عبد السلام	08.50		
12	35045683	تراكة	عبد الياسط	11.00		
13	35039680	ثامر	هيثم	11.00		
14	35054353	جاطة	فارس	10.00		
15	5029159	جلولي	سيف الاسلام			
16	39066143	جندي	هيثم	08.00		
17	14/36004564	حافي	عبد الرزاق			
18	13/35030861	حساني	أحمد			
19	35041078	حشاني	عبد الغاني	15.00		
20	5039233	حميدي	رسيم			
21	35034900	حيران	رمضان	10.00		
22	35046771	خيراني	أحمد	10.00		
23	35039038	دهيلي	بلخير	10.00		
24	14/35013738	رحموني	ابراهيم			
25	35039509	ريقط	أيمن	10.00		
26	35047509	شارف	عبد الحكيم	10.00		
27	39055166	طية	غريب			
28	35041073	طبي عناني	عبد الرحمان	13.00		
29	35039656	طويل	مصعب	11.00		
30	13/36004020	عماري	احمد صابر			
31	35046956	غزال	عبد الغني	13.00		
32	39070177	فاضل	أيوب			
33	14/35017309	فراح	عبد الرؤوف			
34	35046905	فنوح	الطاهر	10.00		
35	35050442	قاسم	عادل	14.00		

بسكرة في :

رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة) :



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 01

المقياس : الكراتي

الأستاذ (ة):

الملاحظة	العلامة بعد	علامة	الاسم	اللقب	رقم التسجيل	الرقم
	إعادة النظر	الامتحان				
	. / 20	. / 20				
			الحسين	قدور	39067718	36
		10.00	أيمن	قصرابية	35039508	37
		10.00	نور الدين	قني	35040607	38
		15.00	حواس	قيزوط	39078638	39
			احمد	ليه	39069139	40
		10.00	عبد اللطيف	مرمي	35043424	41
		08.00	احمد	معطار	15/35049381	42
			محمد أيمن	معوش	35039648	43
		13.00	احمد	منصر	35040772	44
		08.00	عبد الرؤوف	مني	39067230	45
		10.00	عبد الله	ميهوب	39074229	46
		10.00	مصطفى	هزابرة	35042998	47
			عبد المجيد	ونيسي	39065526	48

بسكرة في :

رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة) :



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 02

المقياس : الكراتي

الأستاذ (ة):

الملاحظة	العلامة بعد	علامة	الاسم	اللقب	رقم التسجيل	الرقم
	إعادة النظر	الامتحان				
	. / 20	. / 20				
		08.00	محمد الطاهر	العروم	39070038	01
		10.00	عبد القادر	الوثيري	39083629	02
		11.00	سفيان	براهيمي	35040218	03
		10.00	مسلم	برتيمة	39073989	04
		10.00	عبد النور	بربر	39069326	05
		13.00	هشام	بن عبد القادر	16/39073311	06
		10.00	أنور	بن عثمان	39052068	07
		02.00	منصف	بن عزيرين	35046866	08
		11.00	خالد	تفاح	35046119	09
		10.50	نبيل	جغبال	35047843	10
		10.00	عبد الحق	جهرة	35045689	11
		15.00	ايمن	حسونة	15/35049486	12
		10.00	سعيد	حميدي	39074341	13
		11.00	سيد علي	داسي	14/39065022	14
		12.00	صلاح	رغدي	35048984	15
		15.00	ايمن	سالم	35047414	16
			سفيان	سعيدي	13/35029977	17
		11.00	علاء الدين	سليماتي	16/35043442	18
		10.00	عبد الوهاب	شابي	39076119	19
		10.00	حسين	شويرف	35037812	20
		13.00	معاذ	صيد	11/4047577	21
		11.00	عبد السميع	ظهاوي	39073963	22
		12.00	مصباح	ظهاوي	39073990	23
			صلاح الدين	عدلان	15/35042804	24
		10.00	عمر	عطاة	35047453	25
		10.00	محمد عبد العزيز	غربي	35040409	26
			انور	قبوقب	15/35042513	27
		11.00	علاء الدين	قرباعي	35016205	28
		10.00	هيثم	قروي	35039210	29
		10.00	ناصر الدين	لعمامرة	15/35046493	30

بسكرة في :

رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة) :



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 03

المقياس : الكراتي

الأستاذ (ة):

الملاحظة	العلامة بعد	علامة	الاسم	اللقب	رقم التسجيل	الرقم
	إعادة النظر	الامتحان				
	. / 20	. / 20				
			أحمد التجاني	أميسة	39073368	01
			كمال	الدميعي	39074610	02
		10.00	حذيفة	ياسبي	39072035	03
		15.00	سيف الدين	بالمهدي	39077532	04
		10.00	ياسر	بن صالح	35036361	05
		11.00	نور الدين	بن عمارة	35040484	06
		10.00	محمد الأمين	بورقةة	39070031	07
		11.00	محمد	جبالبي	39064532	08
		10.00	حمزة	جبة	14/35037826	09
		10.00	يزيد	خضراوي	15/35046976	10
		12.00	اشرف بوزيد	لرنوني	35037237	11
			الشافعي	زنودة	14/35038607	12
		13.00	عبد الرحمان	سامعي	35035239	13
		10.00	عبد الرحمان	سرهود	39069557	14
		10.00	شمس الدين	شنافي	35039590	15
		12.00	وجدي	عثماني	35035878	16
		11.00	لخضر	عقوني	35041180	17
		10.00	عبد الحميد	عيمش	35035234	18
		10.00	خالد	غثانية	35047697	19
		11.00	عمار	قسميوري	35043448	20
		11.00	أيمن	كودري	35035991	21
		10.50	يوسف	لعرابي	35040538	22
		10.00	عبد الحليم	مداس	35045059	23
		11.00	صابر	مويسي	35036654	24
		08.50	أبويكر الصديق	نصري	35040543	25
		10.00	عبد الحميد رضوان	نوي	35035236	26

بسكرة في :

رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة) :



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 04

المقياس : الكراتي

الأستاذ (ة):

الملاحظة	العلامة بعد	علامة	الاسم	اللقب	رقم التسجيل	الرقم
	إعادة النظر	الامتحان				
	. / 20	. / 20				
		13.00	علاء الدين	أفرن	35034300	01
			رياض	بحري	35048010	02
		01.00	ضياء الدين	بخوشة	16/35039604	03
		01.00	أيمن	بن الشارف	15/35035688	04
			علي	بن عزيرين	12/5031337	05
		11.00	نجم الدين	يوحنيك	39075347	06
		14.00	يزيد	بوزناق	35019051	07
		13.00	إسلام	بوودن	34078725	08
		05.00	بلقاسم	تاشرافت	35038179	09
		15.00	عبد المجيد	جلول	35050707	10
		11.00	أسامة	خرشي بناني	16/35039976	11
		11.00	محمد	خنفر	35044479	12
			فوزي	لريهم	15/35047556	13
		13.00	وانل	دغماتي	35016986	14
			زكرياء	رهوي	39084950	15
		10.50	امال	زغيبب	39084712	16
		10.00	تقي الدين	زنزان	33051657	17
		10.00	يوغرطة	ساسبي	35050371	18
			العربي	سيخي	35034540	19
		11.00	حمزة	سعيدبي	442103	20
		10.00	يحي	سوداني	35044535	21
		10.00	رمزي	سي العابدي	35046925	22
		10.00	هجيرة	صالحبي	39077589	23
		17.00	عصام	عثماني	35044231	24
		07.00	عبد الرؤوف	عماري	35043157	25
		08.00	حمادة	فرحاتبي	35039535	26
		10.00	صلاح الدين	قرقي	35040288	27
		11.00	إبراهيم	معالمبي	35021606	28
		13.00	محمد أيمن	ميساوي	35036790	29

بسكرة في :

رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة) :

الطلبة الذين لم ترد أسماؤهم على القوائم

قسم التربية الحركية

1- ثامر يوسف. العلامة : 20/06