

جامعة بنها  
كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

(نموذج إجابة)

مادة الكاراتيه

الفرقة الرابعة

" إختياري ثاني "

الفصل الدراسي الثاني

٦ / ٦ / ٢٠١٣ م

د/ أحمد يوسف عبدالرحمن

العام الجامعي

٢٠١٢ م - ٢٠١٣ م

## إجابة السؤال الأول :

### القياس والتقويم

#### تعريف القياس والتقويم

**القياس لغة:** من قاس بمعنى قدرّ نقول قاس الشيء بغيره أو على غيره أي قدره على مثاله القياس (تعريف علمي) عرفه وبستر (Webster) بأنه التحقق بالتجربة أو الاختبار من الدرجة أو الكمية بوساطة أداة قياس عيارية، فالقياس عملية نصف بها الأشياء وصفاً كمياً

**التقويم لغة :** من قوم أي صحح وأزال العوج وقوم السلعة بمعنى سعرها.

**التعريف العلمي:** عرف بلوم (Bloom) التقييم بأنه إصدار حكم لغرض ما على قيمة الأفكار، الأعمال، الحلول .. وأنه يتضمن استخدام المحكات (Criteria) والمستويات (Standard) والمعايير (Norms) لتقدير مدى كفاية الأشياء دقتها وفعاليتها

#### العلاقة بين التقويم والقياس

**أولاً :** القياس سابق للتقييم وأساس له.

**ثانياً:** التقييم أوسع من القياس بكثير فالقياس يتم باستعمال اختبار واحد فقط أما التقييم فيلجأ إلى أساليب أخرى مثل السجلات القصصية، الاستجابات، قوائم التقدير، السجل التراكمي آراء المدرسين وأدوات أخرى

#### أهداف التقويم (لماذا أقوم)

- الأهداف الخاصة: وضع درجات للطلاب ، ثم تقييم هذه الدرجات أي الحكم على مدى كفايتها لترفيح أو ترسيب الطلبة بموجبها
- إرسال تقارير للأهل عن تقدم الطالب.
- تشخيص تعلم الطالب أي اكتشاف ما يعترضه من مشاكل وعقبات وذلك بواسطة الاختبارات التشخيصية
- معرفة قدرة الطالب على التعلم
- اختيار التلاميذ أو توزيعهم على مختلف أنواع الدراسات أو الشعب المناسبة لقدراتهم وقابليتهم
- تقييم المدرسين من قبل الإدارة

- تقييم المدرسة ككل لمعرفة أين يجب أن يحدث التحسين والتطوير.

## خصائص التقويم:

- شامل يأخذ بعين الاعتبار السلوك، التفكير، المهارات مستمر مع عملية التدريس. علمي، مبني على أسس علمية .
- عملية يشترك فيها المعلم والطالب والإدارة والأهل .. وآخرون الهدف من التقويم هو التحسين والتطوير نستخدم فيه أساليب وأدوات متنوعة

## أنواع التقويم

### \* التقويم المبدئي

يتضمن نشاطات تقويمية تتعلق بتقدير الحاجات، وتخطيط البرامج وتشخيص استعداد الطلبة للتعلم وبيد المعلم من نتائج التقويم في تخطيط خبرات التعلم وتنظيمها بما يتلاءم مع حاجات الطلبة واستعداداتهم والأهداف الموضوعية في المنهاج التقويم التكويني (التقويم المستمر) نشاط تقويمي يجري في أثناء عملية التعلم والتعليم، ويتخلله خبرة التعلم والتعليم من أجل تحسينها وتطويرها، فهو يجري في أثناء الخبرة التربوية ابتداء من مراحلها الأولى حتى ما قبل انتهائها

### \* التقويم الختامي

ويتم تصميمه لقياس النتائج التعليمية التي تتم خلال مادة دراسية كاملة، أو جزء حيوي منها. ويتم استخدامه في نهاية فترة زمنية، أو نهاية برنامج لأغراض وضع العلامات أو منح الشهادات، أو البحث عن مدى فعالية منهج

## أساليب التقويم وأدواته:

هناك أساليب وأدوات متنوعة للتقويم ومنها:

- الملاحظة
- مقاييس التقدير
- سلم التقدير والمراجعة
- المقابلات
- عينات العمل
- الاختبارات

وفيما يلي توضيح لأكثر هذه الأساليب شيوعاً في المدارس:

#### أولاً: الملاحظة:

يتطلب هذا النوع استمرار ملاحظة المعلم لطلابه أثناء قيامهم بالواجبات أو الأنشطة العديدة في ميادين التدريس كالمشاركة في طرح الأسئلة، أو تطوير المهارات وحتى تكون الملاحظة فاعلة لا بد للمعلم من استخدام لغة وصفية صحيحة لتسجيل الملاحظات ، وأن يحدد الهدف الذي يبحث عنه في ملاحظته ، وأن يكون موضوعياً في ذلك .  
ولأسلوب الملاحظة فوائد عديدة يتمثل أهمها في إتاحة الفرصة للملاحظة المستمرة من جانب المعلم لكل تلميذ من تلاميذه . كذلك تمتاز بأنها لا تخيف الطلاب كالامتحانات أو الاختبارات المختلفة

#### ثانياً: سجلات الحوادث القصصية

السجل القصصي عبارة عن وصف لحادث أو موقف في حياة الطالب ويؤلف جمع مثل هذا الوصف لمدة طويلة من الزمن وثائق توضح التغيرات التي حدثت وما تزال تحدث لسلوك الطالب.

#### ثالثاً: قوائم التدقيق والمراجعة

وتعتبر هذه الوسيلة مفيدة في مجال تقييم التقارير والعمل الجماعي والتجارب في المختبرات.. الخ حيث يضع المعلم فقرات يريد تقييمه ومستوى الأداء .

#### الاختبارات كوسيلة للتقويم :

يعرف الاختبار على أنه إجراء تنظيمي تتم فيه ملاحظة سلوك الطلاب والتأكد من مدى تحقيقهم للأهداف الموضوعية ، وذلك عن طريق وضع أو صياغة مجموعة من الفقرات أو الأسئلة المطلوب الإجابة عنها ، مع وصف هذه الإجابات بمقاييس عددية أو درجات تقديرية.

#### فوائد الاختبارات

١. مساعدة الطلاب على فهم أنفسهم بشكل أفضل من خلال التغذية الراجعة التي تكشف عن نقاط القوة والضعف لديهم ومدى ما أحرزوه من تقدم
٢. المساعدة على تحديد ما إذا كان الطالب قد أتقن مهارة معينة أم لا
٣. تطوير الدافعية عند الطلاب عن طريق تزويدهم بالأهداف قصيرة المدى
٤. المساعدة في تحديد مستويات الطلاب المختلفة

٥. المساعدة على الاحتفاظ بالتعلم لفترة أطول عن طريق عمل الاختبارات من وقت لآخر
٦. المساعدة في استخدام تفريد التعليم من أجل مراعاة الفروق الفردية
٧. المساعدة في الحكم على فعالية التدريس

### بناء الاختبار:

١. حدد الغرض من الاختبار والوظيفة التي ستستخدم من أجلها العلامات عن الاختبار
٢. حل أهداف التدريس واشتقي منها الاهداف السلوكية الخاصة التي ستتناولها الأسئلة
٣. حل محتوى المادة في تصنيفات مناسبة ،ونظمها في جدول ثنائي البعد (جدول المواصفات) .يبين الهدف ونوعه والعلامات المخصصة لذلك الهدف
٤. حدد شكل السؤال المناسب وطريقة الصياغة
٥. اكتب الأسئلة وينصح بكتابة عدد منها أكبر من العدد المقرر .راجعى الأسئلة ونقحها مسترشدة بآراء المختصين ذوي الخبرة ،ثم اختاري العدد المطلوب بعد حذف الأسئلة لضعيفة
٦. اكتب تعليمات توضح للطالب طريقة الإجابة
٧. حدد زمن الاختبار بالاسترشاد بمعايير متعارف عليها،وبخبرتك الشخصية ،أو بتجريب الاختبار على عينة صغيرة مماثلة لعينة المفحوصين
٨. هبئ الأسئلة وتعليمات الإجابة للإخراج والطباعة
٩. اكتب الإجابة النموذجية للأسئلة ،وبيني طريقة التصحيح
١٠. حل نتائج الاختبار

### خصائص الاختبار الجيد:

يوجد نوعان من الخصائص بالنسبة للاختبار الجيد،يتمثل الأول منها في الخصائص الأساسية كالصدق والثبات والموضوعية ،بينما يتمثل الثاني في الخصائص الفنية أو الثانوية المطلوب توافرها ،وفيما يلي توضيح لهذه وتلك:

### أولاً: الخصائص الأساسية

- الصدق Validity وهو أن يقيس الفحص بالفعل ما وضع لقياسه
- الثبات Reliability وهو حصول المفحوص على النتائج نفسها تقريبا إذا أعيد تطبيق الفحص عليه.

- الموضوعية Objectivity وهي عكس الذاتية بحيث لا نتوقف علامة المفحوص على المصحح أي إخراج رأي المصحح في التصحيح.

## ثانياً: الخصائص الفنية

١. سهولة وضع الاختبار
٢. قصر الوقت المخصص لكتابته أولاً والاقتصاد في الوقت والجهد اللازمين لتصحيحه
- سهولة تطبيق الاختبار على الطلاب
٣. التدرج في وضع الأسئلة من السهل إلى الصعب حتى تشجع الطلبة على الإجابة
٤. شمولية الاختبار على أسئلة متنوعة في أنماطها وصعوبتها
٥. كتابة العلامة المخصصة لكل سؤال بجانبه
٦. صياغة السؤال بشكل واضح وبلغة سليمة
٧. أن يقيس الاختبار الأهداف الموضوعية من قبل
٨. يجب أن يكون لسؤال أجابه محددة ولا يقترب إلى اللغز
٩. يجب البعد عن الأسئلة المركبة
١٠. يجب ألا تكون الصياغة موحية بالجواب

## أنواع الاختبارات

### أولاً: الاختبارات التحصيلية الشفوية

وفيها يطرح المعلم السؤال على الطلبة ويجب الطالب على السؤال

### ومن مزاياها

- إكساب المفحوصين خبرة تعليمية لأنها تعطي الإجابة الصحيحة إذا لم يستطع الطالب الإجابة
- مكن من خلالها تحديد وتقويم بعض الخصائص الشخصية للمفحوص مثل الشخصية وطريقة التعبير
- يمكن تقدير مدى تقدم التلاميذ نحو تحقيق الأهداف وفهمهم لمحتوى المادة والقدرة على التفكير المنظم،

### أما عيوبها فتتمثل فيما يلي:

- تحتاج إلى وقت طويل وجهد إذا كان عدد الطلاب كبيراً
- لا تحقق صفة الشمول.
- تكون متفاوتة في الصعوبة



- تتأثر إجابة الطلاب بالظروف الخارجية كموقف التلميذ بالنسبة لزملائه

## ثانياً : الأسئلة الكتابية وتنقسم إلى قسمين

\* الاختبارات المقالية : المطلوب من التلميذ في اختبارات المقال

### العوامل المؤثرة على موضوعية التصحيح

- عدم وجود إجابة نموذجية
- النزعة نحو منح درجات عالية ونزعة نحو منح درجات منخفضة لدى بعض المصححين
- اختلاف تقدير المصحح ذاته في كل مرة
- الاستعداد العقلي و التحيز و الأهواء الشخصية للمصحح
- الحالة النفسية و الجسمية للمصحح
- أثر الهالة أو الفكرة السابقة عن الطلبة أو الانطباع العام الذي كونه المعلم عنهم سواء أكان ذلك من الناحية السلبية أو الايجابية
- الأوراق الأولى والأخيرة ( فالأوراق الأولى عادة ما يتم التدقيق فيها و الكشف عما جاء فيها من أخطاء ويقل هذا التركيز لدى المعلم تدريجياً

### وسائل للتقليل من العوامل المؤثرة على موضوعية التصحيح

١. إعداد إجابة نموذجية محدد فيها توزيع الدرجات على جميع فقرات كل سؤال
٢. القراءة المبدئية
٣. التصحيح الجماعي
٤. توفير المكان و الوقت المناسب للجنة التصحيح
٥. عدم التصحيح أثناء أو فترة المجهود الجسمي أو النفسي أو الانفعالي
٦. التركيز على إجابة الطالب وليس على الخلفية السابقة لمستواه العلمي
٧. اعتبار جميع الطلاب سواسية في التعامل وإعطاء كل طالب الدرجة التي يستحقها بصرف النظر عن العلاقات الخاصة والميول
٨. المراجعة العلمية و الفنية لجميع أوراق الطلاب بعد انتهاء التصحيح وتكليف أحد المعلمين بذلك

## القياس فى المهارات الرياضية

### • التعريف :

- تقدير الأشياء والمستويات تقديرا كميًا وفق إطار معين من المقاييس المدرجة
- تحديد أرقام طبقا لقواعد معينة.
- مجموعة مرتبة من المثيرات أعدت لتقيس بطريقة كمية أو كيفية بعض العمليات العقلية أو السمات أو الخصائص النفسية.

وغالبا ما يتضمن القياس جمع ملاحظات ومعلومات كمية عن موضوع القياس كما انه يتضمن المقارنة . ويتأثر القياس بطبيعة العملية أو السمة المقاسة ، فبعض السمات يمكن التحكم فيها وقياسها بدقة مثل طول الذراع في حين البعض الآخر يصعب التحكم في قياسها بنفس القدر مثل العمليات العقلية ، سمات الشخصية .

### ومن العوامل التي يتأثر بها القياس:

١. الشيء المراد أو السمة المراد قياسها.
٢. أهداف القياس.
٣. نوع المقياس ، ووحدة القياس المستخدمة.
٤. طرق القياس ومدى تدريب الذي يقوم بالقياس وجمع الملاحظات.
٥. عوامل أخرى متعلقة بطبيعة الظاهرة المقاسة وطبيعة المقياس وعلاقتها بنوع الظاهرة المقاسة.

### ثانيا : لماذا القياس؟

أهم أهداف القياس هي تحديد الفروق الفردية بأنواعها المختلفة وتتلخص أنواع الفروق في الآتي :

١. **الفروق بين الأفراد** : يهتم هذا النوع بمقارنة الفرد بغيره من أقرانه) بنفس العمر، الصف، المهنة...) وذلك بهدف تحديد مركزه النسبي في المجموعة .
٢. **الفروق في ذات الفرد** : هذا النوع يهدف لمقارنة النواحي المختلفة في الفرد نفسه لمعرفة نواحي القوة والضعف .
٣. **الفروق بين المهن** : المهن المختلفة تتطلب مستويات مختلفة من القدرات والاستعدادات والسمات . وقياس الفروق يفيدنا في الانتقاء والتوجيه المهني وفي إعداد الفرد عموماً للمهنة .
٤. **الفروق بين الجماعات** : تختلف الجماعات في خصائصها ومميزاتها المختلفة لذلك فالقياس مهم في التفريق بين الجماعات المختلفة .

### ثالثاً : أنواع القياس :

#### يقسم القياس لنوعين هما:

- قياس مباشر : كما يحدث حين نقيس الطول ، الوزن .... الخ
- قياس غير مباشر : كما يحدث عند قياس التحصيل ، الذكاء ، التصرف الخططي

**مثال** : عند قياس المطاولة باستخدام النبض أو ضغط الدم أو سرعة استعادة الشفاء فإن هذا يعتبر قياساً مباشراً ، بينما إذا قسنا نفس المكون عن طريق حسب الزمن الذي يستغرقه الفرد في قطع مسافة ٨٠٠م ركض فأننا نستخدم القياس غير المباشر .

#### كما قسمت أنواع القياس إلى:

- **مقاييس النسبية**: مقارنة شئ معين بوحدات أو مقدار معياري بهدف معرفة عدد الوحدات المعيارية التي توجد فيه. ويتميز بان له وحدات متساوية وله صفر مطلق. مثل قياس الطول (سم)، عرض الكتفين، محيط الصدر وغيرها من القياسات الجسمية .

- **مقاييس المسافة:** هي عملية وصف شيئاً وصفاً كمياً في ضوء قواعد تقليدية متفق عليها حتى يمكن تحديد سعة ذلك الشيء، ولا يشترط هذا النوع توافر الصفر المطلق وتساوي الوحدات .
- **مقاييس الرتبة:** تحديد مرتبة الشيء أو مكانته في مقياس يقدم وصفاً كيفياً (مثل كبير أو صغير، طويل أو قصير) وبهذا المعنى للمقياس يتحدد الوجود أو العدم للصفة دون اللجوء للوصف الكمي .
- **المقاييس الإسمية :** وهي استخدام الأرقام أو الصفات أو الأسماء للتحديد أو التصنيف وليس لها دلالة أو معنى .

وتقسم في الألعاب الرياضية إلى :

- ١- **المقاييس الموضوعية :** تلك التي تعتمد على وسائل تكون أقل عرضة للخطأ مثل
  - عدد مرات النجاح ( الأداء الصحيح) خلال فترة زمنية أو عدد محدد من المحاولات وكل محاولة درجة .
  - الدقة في الأداء : حيث تستخدم أهداف محددة كدوائر ، مربعات ، أشكال متداخلة وغيرها. وتحدد درجات لكل منها وتكون الدرجة الأكثر للهدف الأصغر . يراعى في هذا النوع عدد المحاولات إذ يجب أن تكون مناسبة للغرض والمستوى والجنس وغيرها .
  - الزمن المخصص للأداء .
  - المسافة التي يستغرقها الأداء : سواء كان للاعب فهي تمثل مسافة الوثب ، الركض ، القفز . أو للأداة فهي تمثل مسافة الرمي ، الدفع ، الركل .

- ٢- **المقاييس التقديرية :** تستخدم كوسيلة للحصول على معلومات (تقويم) عن الأداء مثل تقويم التكنيك ، ترتيب الأفراد وفقاً لمستوياتهم في المهارة . إضافة

لاعتبارها من الوسائل الهامة أن لم تكن الوحيدة للتقويم في بعض الألعاب كالجمباز والغطس للماء وغيرها .

#### رابعاً : أخطاء القياس في التربية الرياضية :

- أخطاء في أعداد أو صناعة أدوات القياس في حالة استخدام أجهزة ، وأخطاء في الترجمة أو صعوبة اختيار الألفاظ المناسبة لبعض الاصطلاحات الأجنبية وغيرها في حالة استخدام اختبارات مترجمة .
- أخطاء الاستهلاك نتيجة لكثرة استخدام الأجهزة .
- أخطاء عدم الفهم الصحيح لمواصفات ومكونات أدوات وأجهزة القياس المستخدمة .
- أخطاء عدم الالتزام بتعليمات وشروط الاختبارات وخاصة الثانوية ( مثل درجة الحرارة ، سرعة الرياح وغيرها) .
- أخطاء عدم الالتزام بالتسلسل الموضوع لوحدات أداة التقويم ( بطارية الاختبار) .
- أخطاء الفروق الفردية في تقدير المحكمين .
- الأخطاء العشوائية (العفوية) .

إجابة السؤال الثاني :

م	اسم الحركة	وضع الرجلين	موضع الحركة
١	ريو شو كازا نيتانامي اوى	هاجى نوجى داتشى	↔
٢	إبتان ريو شو سايونى هيراكى	هاجى نوجى داتشى	↔
٣	هيدارى هاى زان جودان اوكى	كوكو تسوداتشى	→
٤	ميجى هاى وان سكومن جودان اوكى هيدارى شومى كامى	كوكو تسوداتشى	←
٥	هيدارى تاتى شوتو اوكى ميجى كن كوشى	هاجى نوجى داتشى	↔
٦	ميجى شودان زوكى	هاجى نوجى داتشى	↔
٧	ميجى شودان اوتشى اوكى	هيزا كوزوداتشى	↔
٨	هيدارى شودان زوكى	هاجى نوكى داتشى	↔
٩	هيدارى شودان اوتشى اوكى ميجى كن كوشى	هيزا كوزوداتشى	↔
١٠	ديوكن هيدارى كوشى كامى هيدارى كن ميجى كن اوى	اشى داتشى	↑
١١	هيدارى اوراكن جودان مواشى اوتشى هيدارى يوكو جيري كياجى	اشى داتشى	↓
١٢	هيدارى شوتو اوكى	كوكو تسوداتشى	↓
١٣	ميجى شوتو اوكى	كوكو تسوداتشى	↓
١٤	هيدارى شوتو اوكى	كوكو تسوداتشى	↓
١٥	ميجى نو كوتيه شودان زوكى هيدارى شو او ساي اوكى	زنكو تسوداتشى	↓
م	اسم الحركة	وضع الرجلين	موضع الحركة

↑	زينكو تسوداتشى	ميجى شوتو جودان مواشى اوتشى هيدارى شوهيتاي جودان اوكى	١٦
	اشى داتشى	جوتاي سونوماما ميجى ماي جيري كياجى	١٧
	كوكو تسوداتشى	ميجى جودان اوتشى اوكى هيدارى جيدان برى	١٨
	زينكو تسوداتشى	ميجى شوتو جيدان اوتشى هيدارى شونجاش اوكى	١٩
	رينوجى داتشى	هيدارى جيدان يويازو ميجى كوشى	٢٠
	زينكواتسوداتشى	ميجى شوتو جودان مواشى اوتشى هيدارى شو جودان اوكى	٢١
	اشى داتشى	جوتاي سونوماما ميجى ماي جيري كياجى	٢٢
	كوكو تسوداتشى	ميجى كن جودان اوتشى اوكى هيدارى كن جيدان اوكى	٢٣
	زينكوتسوداتشى	هيدارى شوتو جيدان اوتشى ميجى شونجاستراو كى	٢٤
	رينوجى داتشى	هيدارى كن نى بازو ميجى كن كوشى	٢٥
	اش داتشى	ميجى كوشى كامى هيدارى كن ميجى كن اوى	٢٦
	اش داتشى	هيدارى اوركن جودان مواشى اوتشى هيدارى يوكو جيري كياجى	٢٧
	زينكوتسوداتشى	ميجى امبى اوتشى	٢٨
	اش داتشى	ريوكن هيدارى كوشى	٢٩
موضع الحركة	وضع الرجلين	اسم الحركة	م
	اشى داتشى	ميجى اوركن جودان مواشى اوتشى ميجى يوكو جيري كياجى	٣٠
	زينكوتسوداتشى	هيدارى امبى اوتشى	٣١



	کوکو تسوداتنشی	هیداری شوتو اوکی	۳۲
	کوکو تسوداتنشی	میجی شوتو اوکی	۳۳
	کوکو تسوداتنشی	میجی شوتو اوکی	۳۴
	کوکو تسوداتنشی	هیداری شوتو اوکی	۳۵
	زینکوتسوداتنشی	میجی شوتو جودان مواشی اوتنشی هیداری شتوجودان اوکی	۳۶
	اشی داتنشی	میجی مای جری کیاجی	۳۷
	کوزاداتنشی	میجی اوراکن مواشی اوتنشی	۳۸
	زینکو تسوداتنشی	میجی شودان اوتنشی اوکی	۳۹
	زینکوتسوداتنشی	هیداری شودان زوکی	۴۰
	زینکوتسوداتنشی	میجی شودان زوکی	۴۱
	اشی داتنشی	میجی اورازوکی هیداری شوتیکوبی یوکوزوی	۴۲
	اشی مای فیوزداتنشی	ریو شو میجی تاتنیوز	۴۳
	کوکوتسوداتنشی	هیداری شوتو جیدانبرای میجی شوتومی کامی	۴۴
	کوکوتسوداتنشی	میجی شوتو اوکی	۴۵
موضع الحركة	وضع الرجلین	اسم الحركة	م
	زینکوتسوداتنشی	هیداری اوتنشی اوکی	۴۶
	زینکو تسوداتنشی	میجی شودان زوکی	۴۷

	زينكو تسوداتشى	ميجى اوتشى اوكى	٤٨
	زينكوتسوداتشى	هيدارى شودان زوكى	٤٩
	زينكو تسوداتشى	ميجى شودان زوكى	٥٠
	اشى داتشى	هيدارى كوشى	٥١
	اشى داتشى	ميجى اوركن ميجى يوكوجيرى	٥٢
	كوكوتسوداتشى	هيدارى شوتواوكى	٥٣
	زينكو تسوداتشى	ميجى نوكتيه شودان زوكى	٥٤
		حركة دوران للذارعين مكلمة	😊
		حركة دوران للذارعين مكلمة	😊
	كيباداتشى	هيدارى اوركن مواشى اوتشى	٥٥
	كيباداتشى	هيدارى كن تسوى اوتشى	٥٦
	كيباداتشى	ميجى امبى اوتشى	٥٧
	كيباداتشى	هيدارى كوشى	٥٨
	كيباداتشى	ميجى جيدان براى	٥٩
موضع الحركة	وضع الرجلين	اسم الحركة	م
	اشى داتشى	حركة دوران مكلمة للقادمة	😊
	كيباداتشى	هيدارى جيدان اوكى ميجى فيورياج	٦٠

	كيباداتشى	ميجى تكون اوتشى زوكى ريوشواتاما كوزا اوكى	٦١
	كيبا داتشى	ريوشواتاما كوزا اوكى	٦٢
		حركة دوران مكملة	☺
	زينكو تسوداتشى	ريوكن اجوماى كوزا	٦٣
		نيدان جيرى	٦٤
	زينكو تسوداتشى	ميجى اوراكن اوتشى	٦٥
		حركة دوران مكملة	☺
		حركة مكملة للقادمة	☺
	يوى	وضع نهاية الكاتا	☺

### إجابة السؤال الثالث :

يجب أن تنفذ الكاتا بكفاءة ويجب أن تظهر فهما واضحا للمبادئ التقليدية التي تتضمنها وينظر القضاة فى الأمور التالية لإجراء تقييم المتنافسين :

- الأداء الواقعى لمعنى الكاتا.
- فهم الأساليب الفنية المستعملة.
- التوقيت الجيد والإيقاع والسرعة والتوازن.
- الإستعمال الصحح والمناسب للتنفس.
- التركيز الصحیح للإنتباه، الوقفات الصحیحة.
- الشد الجيد للبطن

مع تمنياتى بالتوفيق والنجاح...

أستاذ المادة

د/ أحمد يوسف عبدالرحمن