

المنازلات والرياضات الفردية موضوعات مادة الكاراتيه الفرقة الأولى بنين وبنات 2019 / 2020م

الموضوع الأول :- تعددت الأساليب والمدارس في الاتحاد الدولي للكاراتيه (الأساليب الأربعة)

وضح ذلك في ضوء الشرح لهذه الأساليب موضحا الفرق بينها من حيث شروطها - أهميتها - مميزاتها- الفرق بين الأساليب الأربعة .

الموضوع الثاني :- تكلم عن مسابقات رياضة الكاراتيه - ماهية الكاراتيه - مفهوم رياضة الكاراتيه - تقسيمات رياضة الكاراتيه- فروع كل قسم من أقسام رياضة الكاراتيه - فروع كل قسم .

الموضوع الثالث :- تكلم مع الشرح عن أهم الأوضاع الأساسية في رياضة الكاراتيه من حيث شرح الأداء الفني لكل وضع - الخطوات التعليمية - الأخطاء الشائعة - مع وضع أشكال أو رسومات للتوضيح .

الموضوع الرابع :- تكلم عن أهم المهارات الهجومية الأساسية في رياضة الكاراتيه من حيث شرح الأداء الفني لكل مهارة - الخطوات التعليمية - الأخطاء الشائعة - مع وضع أشكال أو رسومات للتوضيح .

الموضوع الخامس :- تكلم عن أهم المهارات الدفاعية الأساسية في رياضة الكاراتيه من حيث شرح الأداء الفني لكل مهارة - الخطوات التعليمية - الأخطاء الشائعة - مع وضع أشكال أو رسومات للتوضيح .

الموضوع السادس :- تكلم بالتفصيل عن الإعداد البدني ورياضة الكاراتيه من حيث مفهومه - أهميته - عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكاراتيه مع تناول أهم عنصر من وجهة نظر بالشرح التفصيلي مع وضع خمس تدريبات لتحسين هذا العنصر.

الموضوع السابع :- تكلم عن نشأة وتاريخ الكاراتيه في بعض الدول الآتية (الكاراتيه في الهند -الكاراتيه في الصين

الكاراتيه في جزر أوكتيناوا - الكاراتيه في اليابان- الكاراتيه في جزر هاواي- الكاراتيه في الولايات المتحدة الأمريكية)

الموضوع الثامن :- تكلم عن نشأة وتاريخ الكاراتيه (تاريخ الكاراتيه في الوطن العربي - تاريخ الكاراتيه في جمهورية مصر العربية)

الموضوع التاسع :- الإعداد المهاري للاعب الكاراتيه - أهداف الإعداد المهاري - مراحل الإعداد المهاري.

- مفهوم المهارة - مراحل إتقان اللاعب للمهارة الحركية. أهم طرق التدريس المستخدمة في رياضة الكاراتيه.

الموضوع العاشر :- أهم مواد قانون مسابقات الكاراتيه التي تم دراستها مع التوضيح بالرسم والشرح التفصيلي .