



التوقيت: 02 ساعة

التخصص: النشاط البدني الرياضي مدرسي

السنة الجامعية : 2025 / 2026

المستوى: سنة ثانية ماستر

الإمتحان الأول للسادسي الأول في مقياس التوافق الحركي

الأسئلة

السؤال الأول:

عرف التوافق الحركي تعريفا دقيقا مبرزا الفرق بينه وبين المفاهيم القريبة منه:

القدرة الحركية- المهارة الحركية- التحكم الحركي

السؤال الثاني:

حل دور التوافق الحركي في تحسين الاداء الحركي لدى المتعلمين في المراحلتين التعليميتين المتوسطة والثانوية.

السؤال الثالث: من خلال ما درست اذكر الفرق بين التوافق العام والتوافق الخاص مدعما اجابتك بأمثلة تطبيقية.

السؤال الرابع: اشرح نموذج فارفل في تنظيم الحركة مع ذكر أهميته في المجال الرياضي.

حظ موفق للجميع - تحياتي أستاذة المقياس



التوقيت: 02 ساعة

التخصص: النشاط البدني الرياضي مدرسي

السنة الجامعية : 2025 / 2026

المستوى: سنة ثانية ماستر

الاجابة النموذجية للإمتحان الأول للسداسي الأول في مقياس التوافق الحركي

الأجوبة

الجواب الأول: الفرق بين التوافق الحركي والمصطلحات التالية: 04 نقاط

التحكم الحركي	المهارة الحركية	القدرة الحركية	التوافق الحركي
هو العملية العصبية التي يتم من خلالها تنظيم الشدة-الدقة اعتمادا على التغذية الراجعة.	هي قدرة الفرد على اداء حركة او سلسلة من الحركات بصورة متقدمة- دقيقة-اقتصادية مع تحقيق الهدف الحركي باقل جهد وكفاءة.	هي الاستعدادات البدنية والوظيفية الكامنة لدى الفرد التي تسمح باداء الحركات المختلفة بكفاءة	هو القدرة على تنظيم وتنسيق الحركات الجزئية المختلفة عصبية وعضلية وحسية في اطار حركي واحد متكامل، بما يسمح باداء حركي دقيق متوازن وفعال وفق متطلبات الوضع الحركي.

الجواب الثاني: التحليل يكون حسب كل طالب وخبرته في المجال الرياضي والتدريس. 04 نقاط

الجواب الثالث: الفرق بين التوافق العام والتوافق الخاص: 04 نقاط

التوافق الخاص	التوافق العام
هو قدرة الفرد على تنظيم وتنسيق الحركات المرتبطة بمهارة او نشاط رياضي محدد وفق متطلبات فنية وقانونية خاصة بذلك النشاط	هو قدرة الفرد على تنظيم وتنسيق الحركات الأساسية والمتنوعة التي تشمل مختلف اجزاء الجسم دون الارتباط بنشاط معين

الجواب الرابع: شرح نموذج فارفل وأهميته الشرح (ارجع الى المحاضرة) 04 نقاط

أهميته في المجال الرياضي: 04 نقاط

- تفسير التوافق الحركي وكيفية تطوره
- فهم آليات التحكم الحركي أثناء الأداء الرياضي
- تحسين أساليب تعلم المهارات الحركية
- توجيه برامج التدريب نحو تنوع الظروف الحركية بدل التكرار الآلي.