



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية الحركية



التوقيت: 02 ساعة

التخصص: النشاط البدني الرياضي مدرسي

السنة الجامعية : 2025 / 2026

المستوى: سنة ثانية ماستر

الإمتحان الأول للسداسي الأول في مقياس التوافق الحركي

الأسئلة

السؤال الأول:

عرف التوافق الحركي تعريفا دقيقا مبرزاً 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 المرحلتين التعليميتين المتوسطة والثانوية.

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

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

حظ موفق للجميع - تحياتي أستاذة المقياس



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية الحركية



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

التوافق الحركي	القدرة الحركية	المهارة الحركية	التحكم الحركي
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.	هي الاستعدادات البدنية والوظيفية الكامنة لدى الفرد التي تسمح باداء الحركات المختلفة بكفاءة	هي قدرة الفرد على اداء حركة او سلسلة من الحركات بصورة متقنة- دقيقة-اقتصادية مع تحقيق الهدف الحركي باقل جهد وكفاءة.	هو العملية العصبية التي يتم من خلالها تنظيم الشدة-الدقة اعتمادا على التغذية الراجعة.

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

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 تنويع الظروف الحركية بدل التكرار الآلي.