



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



التوقيت: ساعة ونصف

التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

المستوى: سنة الثانية ماستر

الامتحان الأول للسداسي الأول في مقياس التوافق الحركي

الأسئلة

السؤال الأول:

يعتبر التوافق الحركي احد القدرات البدنية التي لها أهمية في حياة الفرد بصفة عامة وعند ممارسة النشاط البدني الرياضي بصفة خاصة. حيث يمكن أستاذ التربية البدنية والرياضية من الرجوع في أداءه لبعض التمارين الرياضية إلى توظيف مختلف الوضعيات التي تحقق التنسيق بين الحركات.

المطلوب:

من خلال ما درست اذكر منهجية مختلف القدرات التي تعبر عن هذا الموقف مع ذكر أمثلة من الميدان.

السؤال الثاني:

يؤثر في التوافق الحركي مجموعة من العوامل من بينها عامل قاعدة الارتكاز

المطلوب : اشرح ذلك بالتفصيل .

السؤال الثالث:

باعتبارك مدرس مادة التربية البدنية والرياضية كيف بإمكانك أن تحقق التوافق الحركي لتلاميذك في الحصة؟

السؤال الرابع: قسم العالم بلوم bloom القدرات التوافقية الى قدرات رئيسية منها: القدرة على التكيف ، القدرة على التوجيه، القدرة على التعلم.

المطلوب : اربط بسهم كل قدرة توافقية رئيسية بالقدرات الفرعية التي تندرج ضمنها.

القدرة على التوجيه

القدرة على التعلم

القدرة على الربط

القدرة على المفاضلة

القدرة على الاتزان

القدرة على التوجيه

القدرة على الايقاع

القدرة على سرعة رد الفعل

القدرة على التكيف

القدرة على التكيف

بالتوفيق أستاذة المقياس

■ قدرة التنوع الحسي - الحركي:

- تغيير ظروف انجاز التمرينات (في الفضاء-الزمن).
- تنوع سرعات تنفيذ التمرينات.
- اقتراح تمارين تنمي الإحساس للممارس.
- الرفع من العمل العضلي مع تنوع مختلف اشكال المقاومة.
- تغيير العناصر الخارجية المحيطة.
- تمارين الاسترخاء.

■ قدرة تركيب الحركات:

- اخذ وضعيات انطلاق غير اعتيادية .
- اقتراح اكبر عدد ممكن من الحركات المختلفة.
- جمع العديد من الحركات المختلفة وتنفيذها معا.
- الزام الممارس على خلق صعوبات خاصة به.

■ قدرة التوجيه:

- تغيير اخذ مسافات الاقتراب.
- الزام الممارس بحركة اضافية اثناء القيام بحركة ما.

■ قدرة التوازن:

- البحث عن التوازن بالتحكم في الارتكاز.
- التغيير والتحكم في تنقلاته.
- حذف عناصر متعلقة بالمعلومات.
- تنوع وضعيات الانطلاق.

■ قدرة الايقاع(الريتم):

- تنسيق الحركة نسبة الى ايقاع معين.
- تعلم التفريق بين فترات زمنية مختلفة.
- تغيير سرعة التنفيذ الحركي لنفس التمرين خلال تكراره.

الجواب الثاني:

عامل قاعدة الارتكاز

لها دور في نجاح التوافق الحركي (عند الاداء) وهناك اوضاع يمر بها الجسم مما يؤدي الى فشل الحركة اذ لم يستطيع تصليح الوضعية مثال: المراوغة - التحكم في ثقل الجسم في رياضة الجيدو. + اعطاء امثلة .

الجواب الثالث: كل طالب واجابته الخاصة

الجواب الرابع: تقسيم العالم بلوم للقدرات التوافقية

