

المستوى : ثانية
ماستر
المدة : ساعة
ونصف
التخصص : نشاط
بدني رياضي
مدرسي
السنة الجامعية :
2024/2023

التصحيح
النموذجي لامتحان
الدورة العادية
مقياس :
التوافق الحركي

الجمهورية الجزائرية
الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي
والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر
بسكرة
معهد التربية البدنية
قسم التربية الحركية

الأستاذ : عده بن علي

-السداسي : الأول

الأسئلة والاجوبة

1-السؤال الاول : 05 ن
-ما مفهوم علم الحركة؟

-الجواب الأول :05ن

- هو العلم الذي يبحث ويحلل حركات الإنسان العشوائية والمفيدة ويسخر لنا المفيدة منها للحفاظ على الصحة البدنية والدفاع عن النفس ولأغراض ترويحوية. ويرتبط علم الحركة مع العلوم الأخرى مثل (الكيمياء الفيزياء، التاريخ، علم الاجتماع...الخ) من خلال اعتماده على القوانين والنظريات التي تتضمنها، ويبحث علم الحركة في الاتجاهات الآتية : 1-التطور الحركي منذ الطفولة وحتى سن الشيخوخة. 2- التحليل الحركي 3- التعلم الحركي.

2- السؤال الثاني : 05 ن
- ما مفهوم التعلّم الحركي؟

-الجواب الثاني :05ن

التعلّم الحركي عبارة عن عملية الحصول على المعلومات الأولية للحركة والتجارب الأولية للأداء وتحسينها ثم تثبيتها، وتعد هذه العملية جزء من عملية التطور العام للشخصية، وهو أيضا مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب التي تقود إلى تغيرات ثابتة نسبيا" في الأداء.

3- السؤال الثالث : 05ن

- ما مفهوم التوافق الحركي؟

-الجواب الثالث :05ن

- قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين مبنية على التوقيت الصحيح حسب متطلبات النشاط.

4- السؤال الرابع : 05 ن

- ماهي طرق تطوير التوافق الحركي؟

-الجواب الرابع :05ن

- 1- البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب .
- 2- أداء المهارات بالطرف العكسي .
- 3- تقيد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة .
- 4- زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة .
- 5- الأداء في ظروف غير طبيعية.