

جامعة محمد لمين دباغين  
سطيف 2

كلية: العلوم الاجتماعية و الانسانية

فرع: علوم و تقنيات نشاطات التربية البدنية و الرياضية

وحدة: التوافق الحركي

تخصص: نشاط مدرسي

الأستاذ: دوار رياض صالح

محاضرة رقم 11

تمارين و طرق تنمية التوافق الحركي في الأنشطة الجماعية  
في حصة التربية البدنية و الرياضية

1- بالنسبة للأنشطة الجماعية

1-1- نشاط كرة السلة و كرة اليد

يعتمد منطق اللعب في نشاط كرة السلة و نشاط كرة اليد على التنقل بالكرة من منطقة الدفاع الى منطقة الخصم و التسجيل باستعمال المهارات الأساسية الخاصة بكل نشاط دون الوقوع في الأخطاء الفنية و باستعمال اللعب الجماعي.

تعتبر المهارات الأساسية وسيلة يستعملها اللاعب او المتعلم لنقل الكرة الى منطقة الخصم و التسجيل. في هذا الاطار، لا يجب تصمي تمارين تنمية المهارات الأساسية بعيدا عن وضعيات المقابلة كتمارين منعزلة عن وضعيات المقابلة بل يجب ان تكون قريبة من وضعيات المقابلة.

## 2-1- نشاط كرة الطائرة

يتطلب اللعب الجماعي في كرة الطائرة التحكم نوعا ما في المهارات الأساسية لأن منطق اللعب يتمثل في الحفاظ على الكرة في الفضاء باستعمال المهارات الأساسية و بما أن أغلب التلاميذ يفتقدون الى القدرة على التحكم فيها (الارسال، الاستقبال، لمسة الكرة و السحق) يجب أن يكون تصميم تمارين تنمية هذه المهارات بصفة منعزلة عن وضعيات المقابلة خاصة في الوحدات التعليمية الأولى.