

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 09

العناصر الواجب مراعاتها

عند تنمية التوافق الحركي

يجب مراعاة ما يلي:

1- لتنمية مهارة حركية معينة،

- التدرج
← من السهل الى الصعب
← من البسيط الى المركب
← من المعلوم الى المجهول

- معرفة مستوى التلاميذ عن طريق التقييم التشخيصي؛
- مراعاة الفروقات الفردية؛
- استعمال (الطريقة الجزئية، الطريقة الكلية و الطريقة المختلطة حسب خصوصيات كل نشاط رياضي).

2- أثناء الزيادة أو تخفيض صعوبة الأداء

- الزيادة أو تخفيض سرعة الأداء؛
- الزيادة أو تخفيض مسافة الأداء؛
- الزيادة أو تخفيض الوزن؛
- الزيادة أو تخفيض الارتفاع؛
- الزيادة أو تخفيض الأبعاد؛
- تغيير و تنويع المسار الحركي؛
- تغيير زوايا الأداء الحركي.
-

3- أثناء تصميم تمارين التحسين و التطوير

- عدد التمارين من 02 الى 03؛
- التمرين الأول هو تمرين قاعدي، التمرين الثاني هو تمرين تحسين و التمرين الثالث هو تمرين تثبيت.
- يعادل او يقارب مستوى التمرين القاعدي مستوى التقييم التشخيصي؛
- عدم الابتعاد عن شكل تمرين التحسين عند تصميم تمرين التثبيت؛
- تشابه وضعيات الانجاز بين تمرين التثبيت و المقابلة أو المنافسة.