

الصف الثالث المتوسط

الأسبوع الرابع

الخبرة التعليمية

(التوافق)



التوافق :

هي قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد، كما أنه : قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد.

أهميته :

تظهر عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد ، خاصةً إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت . ويتطلب ذلك تعاوناً كاملاً من الجهازين العضلي والعصبي للتمكن من أداء الحركات على أفضل صورة خاصة المعقد منها.

أنواعه :

توافق عام :

يظهر في أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق.

توافق خاص :

يظهر في أداء الحركات التي تتلاءم مع طبيعة النشاط الممارس من توزيع سرعان القوة وشكل الأداء.