

الخبرة التعليمية التوافق



التوافق:

هو قدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين في وقت واحد ، أو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو منفردة حسب متطلبات النشاط .

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 سريان القوة وشكل الأداء .

العوامل المؤثرة فيه :

- التفكير .
- الخبرة الحركية .
- مستويات تنمية القدرات البدنية .
- أداء المهارات باتجاه عكسي .
- الأداء في ظروف غير طبيعية .
- طرائق تنمية التوافق بالبداية العادية من أوضاع مختلفة لأداء التمرين .

تمارين تنميته :

- الجري المتعرج مع تنطيط الكرة .
- وقوف ودوران الذراعين في اتجاهين مختلفين .
- وقوف وتحريك الرجلين والتبادل مع دوران الذراعين .

وتعتبر عناصر اللياقة الحركية العنصر الهام والفعال في حيوية الجسم . وتقاس بأجهزة خاصة أو اختبارات علمية ، ويمكن تحقيقها من خلال اتباع نظام حياة نشط بممارسة النشاط البدني بشكل مستمر إضافة إلى تناول غذاء صحي متكامل .

