

الوحدة التعليمية للقفز الطويل

الكفاءة القاعدية : أن يتمكن المتعلم من تنويع التدخلات بمجهودات مناسبة لضمان أفضل نتيجة .

الهدف التعليمي : تحقيق نتيجة في الوثب الطويل بطريقة قانونية .

الاهداف الاجرائية	الاهداف الخاصة	المعايير	الوحدة
تقييم تشخيصي .	التعرف على النشاط واكتشاف القدرة الأولية .		الأولى
العمل على اختيار رجل الارتكاز حسب اختلاف الفضاء .	تقدير مسافات الاقتراب والبحث عن رجل الارتكاز .	التحكم في خطوات الاقتراب .	الثانية
العمل على حساب خطوات الاقتراب .	ظبط خطوات الاقتراب والوصول بها للوح .		الثالثة
العمل على تنويع مختلف أشكال الطيران .	البحث عن الطريقة الملائمة للقفز .	الدفع و الارتقاء المناسبين .	الرابعة
المحافظة على السرعة القصوى واستثمارها في عملية الدفع .	فهم العلاقة بين السرعة وقوة الدفع بالنسبة للجسم .	التحكم في الجسم	الخامسة
العمل على الربط بين قوة الدفع والزاوية المناسبة للارتقاء .	التخلص من التردد و الارتباك قبل الارتقاء .	و عمل الأطراف أثناء الطيران .	السادسة
تحقيق الانسجام الحركي و الاستعداد للسقوط الجيد .	العمل على تحسين عمل الأطراف أثناء عملية القفز .	ربط وتنسيق مراحل الوثب .	السابعة
الربط بين جميع عناصر الوثب .	العمل على تكرار المحاولات لتحسين النتيجة .		الثامنة
تقييم تحصيلي .	تقييم مستوى التحصيل و ابراز المكتسبات من خلال المنافسة .		التاسعة

- منتج التقييم التحصيلي :