

## الوحدة التعليمية للمداومة

الكفاءة القاعدية : أن يتمكن المتعلم من تجنيد وتسيير طاقاته لتحقيق أفضل نتيجة .

الهدف التعليمي : تحقيق نتيجة رياضية بتجنيد مختلف منابع الطاقة وبما يتماشى وسلم التنقيط .

الوحدة	المعايير	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
الأولى		التعرف على النشاط واكتشاف القدرة الأولية .	تقييم تشخيصي .
الثانية	توزيع الطاقة وبذل أكبر مجهود .	البحث عن إيقاع المداومة وتصحيحه .	العمل على ضبط وتيرة الجري حسب المدة والفضاء .
الثالثة	الجري بإيقاع تصاعدي منتظم ومنتدج .	العمل على الرغبة في مواصلة الجهد .	تنمية القدرة الهوائية لبذل الجهد والاسترجاع السريع .
الرابعة	تحقيق عملية لمرات عديدة ( نفس المسافة ، نفس الوقت )	ادراك السرعة حسب المسافة والزمن والمحافظة عليها .	العمل على التحكم في وتيرة الجري .
الخامسة		العمل على التحكم في الوضعية المناسبة للجسم أثناء الجري .	تحقيق خطوات انسيابية سريعة ومريحة بالنسبة للجسم .
السادسة	استثمار كل الطاقات لتحسين النتيجة .	الجري في المحور وضمن الكوكبة (المجموعة)	العمل على مسايرة الوتيرة الجماعية للجري .
السابعة		إبراز كل القدرات الفردية لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة .	تقييم تحصيلي .

- منتوج التقويم التحصيلي :