

السنة الدراسية : 2014/2013 .
المستوى : الثالثة ثانوي .
الأستاذ : عمور عبد الله .

ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيرية .
مادة التربية البدنية و الرياضية .
المجال التعليمي الثالث .

الوحدة التعليمية لدفع الجلة

الكفاءة القاعدية : الاستجابة المناسبة فرديا وجماعيا لمواجهة الموترات أو الوضعيات التي يفرضها الموقف .

الهدف التعلمي : تحقيق رمية ناجحة وبطريقة قانونية .

الاهداف الاجرائية	الاهداف الخاصة	المعايير	الوحدة
تقييم تشخيصي .	ادراك مختلف الجوانب المتعلقة بالمنافسة .		الأولى
تحسين تقنية الدفع باستعمال الزحف الجانبي .	العمل على الوصول الى الوضعية المناسبة للدفع بشكل جيد .	اختيار الأسلوب المناسب للدفع .	الثانية
استثمار القوة الكامنة من خلال الدفع لمختلف الأوزان .	تدعيم أو تبسيط مصادر الطاقة أثناء الدفع .		الثالثة
ادراك القوة الموجهة من الأسفل الى الأعلى .	العمل على تقوية الدفع بكامل أطراف الجسم .	الدفع بكامل أطراف الجسم .	الرابعة
العمل على التخلص من الارتباك والخوف أثناء الدفع .	ترتيب مراحل الدفع وتحقيق الدفع الفعال .	تنفيذ رميات صحيحة وبطريقة انسيابية .	الخامسة
العمل على التحكم في توازن الجسم وضبط الاندفاع المناسب .	احترام منطقة الدفع القانونية والتقليل من الأخطاء .		السادسة
تدعيم نتائج الزملاء لمواجهة المنافس .	تحسين نتيجة داخل الفوج لضمان الفوز .	ربط وتنسيق مراحل الدفع .	السابعة
تنمية الحركة الشاملة تحسبا لأحسن نتيجة ممكنة .	ضبط طرق ووتيرة الدفع .		الثامنة
تقييم تحصيلي .	ابراز كل المكتسبات لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة .		التاسعة

- منتج التقييم التحصيلي :