

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

ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيبية .  
مادة التربية البدنية و الرياضية .  
المجال التعليمي الأول .

## الوحدة التعليمية للجري السريع

الكفاءة القاعدية :	أن يتمكن المتعلم من تجنيد وتسيير طاقاته لتحقيق أفضل نتيجة .
الهدف التعليمي :	قطع مسافة وأداء منافسة فردية قصد تحسين نتائج رياضية في حدود القانون .

الوحدة	المعايير	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
الأولى		التعرف على النشاط واكتشاف القدرة الأولية .	تقييم تشخيصي .
الثانية	التحكم في وضعية الجسم واحترام صيغة التنفيذ .	تنمية سرعة رد الفعل .	التحكم في اندفاعات الجسم والتفاعل مع الاشارة .
الثالثة		تحسين تقنيات الجري السريع .	البحث عن الوضعية المناسبة للانطلاق الانفجاري .
الرابعة	تنفيذ انطلاق ناجح وضمان استقامة الجسم .	التحول من وضعية الى أخرى في اطار مناسب .	ضبط الاستقامة التدريجية للجسم أثناء الانطلاق .
الخامسة		ضمان استقامة الجسم والتنسيق بين عمل الأطراف خلال الجري .	الانسجام بين استقامة الجسم والجري في المحور .
السادسة	الجري في المحور والبحث عن أكبر سرعة ممكنة .	البحث عن السرعة القصوى مع تجنيد القوة الكامنة أثناء الجري .	العمل على الاندفاع السريع والفعال .
السابعة		ابراز كل القدرات الفردية لتحقيق نتيجة تضمن الفوز .	تقييم تحصيلي .

- منتج التقييم التحصيلي :