

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيبية .
المستوى : الثالثة ثانوي .
المجال التعليمي : الأول .

السنة الدراسية : 2013/2014 .
نمط النشاط : المداومة .
الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية الأولى

التعرف على النشاط واكتشاف القدرة الأولية .	الهدف الخاص :
تقييم تشخيصي .	الهدف الاجرائي :

	الوسائل المستعملة :			
معايير النجاح	ظروف الانجاز	وضعيات التعلم	الاهداف الاجرائية	
<p>- الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي التعرض للإصابات .</p>		<p>- الوضعية التعليمية (01) : - الاصطفاة على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى . - جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي . - الجري في رواق بمسافة (10م) باستعمال ايجدييات الجري (جري الغزال ، الخدش ، البطة ، ...) .</p>	<p>- مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط</p>	مرحلة التحضير
<p>- العمل دون توقف والتحكم في الريتم وحساب الضغط دون خطأ . - التنفس الجيد . - تصحيح الوتيرة أثناء كل دورة . - التعامل الايجابي مع الوقت والفضاء .</p>		<p>- الوضعية التعليمية (02) : - الموقف الأول : بعد تقسيم التلاميذ الى (04) أفواج ، ذكور واناث يقوم عناصر كل فوج بالجري بايقاع متوسط لمدة (5د) مراعاة عملية التنفس أثناء الجري ، وقياس الضغط الدموي قبل وبعد العمل وبعد الراحة من العمل ، بحيث تكون مدة الراحة من (2د) الى (5د) . - الموقف الثاني : يقوم عناصر كل فوج بالجري مسافة (800م) ذكور و(600م) اناث بسرعة (1د لكل 200م) بحيث تحسب نبضات القلب في الحالات الثلاثة ، راحة (2د - 4د) . - الموقف الثالث : على شكل منافسة يقوم عناصر كل فوج بقطع مسافة ذكور (800م) واناث (600م) ، بحيث تسجل النتائج وتدون الملاحظات .</p>	<p>- تحسين القدرة البدنية و التنفسية للتلاميذ . - العمل على التفاعل مع القدرات الذاتية والمسافات المقترحة . - تدوين الملاحظات واستخلاص النقائص من خلال المنافسة .</p>	مرحلة التعلم
<p>- ادراك أهمية الاسترجاع - المشاركة الجماعية في المناقشة .</p>		<p>- الوضعية التعليمية (03) : - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج . - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف .</p>	<p>- العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة .</p>	مرحلة التقييم

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيبية .
المستوى : الثالثة ثانوي .
المجال التعليمي : الأول .

السنة الدراسية : 2013/2014 .
نمط النشاط : المداومة .
الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية الثانية

الهدف الخاص :	البحث عن ايقاع المداومة وتصحيحه .
الهدف الاجرائي :	العمل على ضبط وتيرة الجري حسب المدة والفضاء .

معايير النجاح	ظروف الانجاز	وضعية التعلم	الاهداف الاجرائية	المراحل
<p>- الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتقادي التعرض للإصابات .</p>		<p>- الوضعية التعليمية (01) : - الاصطاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى . - جري خفيف (4د) حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي . - الجري في رواق بمسافة (10م) باستعمال ايجدييات الجري (جري الغزال ، الخدش ، البطة ، ...) .</p>	<p>- مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط</p>	<p>مرحلة التحضير</p>
<p>- العمل دون توقف والتحكم في الريتم وحساب الضغط دون خطأ . - المحافظة على المسافة وتشكيلة المجموعة . - التنفس الجيد أثناء الجري . - التعامل الايجابي مع الوقت والفضاء .</p>		<p>- الوضعية التعليمية (02) : - الموقف الأول : بعد تقسيم التلاميذ الى (04) أفواج ، ذكور واناث يقوم عناصر كل فوج بالجري بايقاع متوسط لمدة (8د) مراعاة عملية التنفس أثناء الجري ، وقياس الضغط الدموي قبل وبعد العمل وبعد الراحة من العمل ، بحيث يكون العمل (1د) جري مقابل (1د) مشي . - الموقف الثاني : نفس التقسيم والعمل السابق لكن هذه المرة تكون مدة الجري (12د) ، بحيث يكون العمل (3د) جري مقابل (3د) مشي ، والتركيز على عملية التنفس . - الموقف الثالث : على شكل منافسة يقوم عناصر كل فوج بقطع مسافة ذكور (800م) واناث (600م) ، ثم تشكل مجموعة من الأفواج حسب المستوى .</p>	<p>- البحث عن الايقاع المناسب لقطع مسافة في مدة زمنية محددة . - التحكم في وتيرة الجري لمدة زمنية طويلة . - التنافس حسب المستوى لتأكيد قدرة وشدة الجري .</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
<p>- ادراك أهمية الاسترجاع المشاركة الجماعية في المناقشة .</p>		<p>- الوضعية التعليمية (03) : - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج . - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف .</p>	<p>- العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة .</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيبية .
المستوى : الثالثة ثانوي .
المجال التعليمي : الأول .

السنة الدراسية : 2013/2014 .
نمط النشاط : المداومة .
الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية الثالثة

الهدف الخاص :	العمل على الرغبة في مواصلة الجهد .
الهدف الاجرائي :	تنمية القدرة الهوائية لبذل الجهد والاسترجاع السريع .

معايير النجاح	ظروف الانجاز	وضعية التعلم	الاهداف الاجرائية	المراحل
<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط - التركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتقادي التعرض للاصابات . 	 <p>Position d'échauffement</p>	<p>- الوضعية التعليمية (01) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى . - جري خفيف (4د) حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي . - في رواق لمسافة (10م) وعلى شكل منافسة بين الأفواج يقوم التلاميذ بجري البطة ، ذهاب واياب . 	<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط 	مرحلة التحضير
<ul style="list-style-type: none"> - العمل دون توقف وحساب الضغط دون خطأ . - تجنب الكلام خلال الجري . - عدم الشعور باللهث والسعال . - التنفس الجيد أثناء الجري . - الرغبة في التحدي لتحقيق الفوز . 	 <p>Filles = 200 m/55sec Garçons = 200 m/40sec</p> <p>Garçons = 200 m x 4 /80sec Filles = 200 m x 3 /100sec</p> <p>التدريب الفردي</p> <p>Compétition Filles = 600 m Garçons = 800 m</p>	<p>- الوضعية التعليمية (02) :</p> <p>- الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> بعد تقسيم التلاميذ الى (04) أفواج ، ذكور واناث يقوم عناصر كل فوج بالجري (12د) بايقاع متوسط مراعاة عملية التنفس أثناء الجري ، وقياس الضغط الدموي قبل وبعد العمل وبعد الراحة من العمل ، بحيث يكون العمل (1د) جري مقابل (30ثا) للاسترجاع . <p>- الموقف الثاني :</p> <ul style="list-style-type: none"> نفس التقسيم والعمل السابق لكن هذه المرة تكون مدة الجري (16د) ، بحيث يكون العمل (6د) جري مقابل (2د) للاسترجاع ، وذلك على مرحلتين . <p>- الموقف الثالث :</p> <ul style="list-style-type: none"> على شكل منافسة يقوم عناصر كل فوج بقطع مسافة ذكور (800م) واناث (600م) ، ثم نعين الفائز من كل فوج ويعاقب الخاسر باقتراح من الفائز . 	<ul style="list-style-type: none"> - العمل على الاسترجاع السريع لبذل جهد خلال مدة زمنية معينة . - التفاعل مع الحيز الزمني مع المحافظة على الطاقة لمواصلة الجهد . - ابراز كل المكتسبات لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة . 	مرحلة التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية الاسترجاع - المشاركة الجماعية في المناقشة . 	 <p>Garçon 30 2</p> <p>Fille Garçon Guide</p> <p>Les étirements</p>	<p>- الوضعية التعليمية (03) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج . - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف . 	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة . 	مرحلة التقييم

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزبية .
المستوى : الثالثة ثانوي .
المجال التعليمي : الأول .

السنة الدراسية : 2013/2014 .
نمط النشاط : المداومة .
الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية الرابعة

الهدف الخاص :	ادراك السرعة حسب المسافة والزمن والمحافظة عليها .
الهدف الاجرائي :	العمل على التحكم في وتيرة الجري .

معايير النجاح	ظروف الانجاز	وضعيات التعلم	الاهداف الاجرائية	الوسائل المستعملة :
		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (01) :</p> <p>- الاصطافاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى .</p> <p>- جري خفيف (4د) حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي .</p> <p>- في رواق لمسافة (10م) وعلى شكل منافسة بين الأفواج يقوم التلاميذ بجري البطة ، ذهاب واياب .</p>	<p style="text-align: center;">الاهداف الاجرائية :</p> <p>- مراقبة وتنظيم القسم .</p> <p>- تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط</p>	مرحلة التحضير
<p>- احترام المسلك المخصص للجري .</p> <p>- احترام الوقت المقترح لكل دورة .</p> <p>- تقدير السرعة لقطع المسافة خلال زمن محدد .</p> <p>- التنفس الجيد أثناء الجري .</p> <p>- الجري بايقاع تصاعدي متدرج لتحسين النتيجة .</p>		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (02) :</p> <p style="text-align: center;">- الموقف الأول :</p> <p>بعد تقسيم التلاميذ الى (04) أفواج ، ذكور واناث يقوم عناصر كل فوج بالجري حول الملعب (4 دورات) للذكور و(3 دورات) للاناث ، حيث تساوي كل دورة ب (200م) ، كما يجب أن تقطع كل دورة في (1دقيقة) واعطاء فترة راحة (30ثا) عند قطع كل دورة</p> <p style="text-align: center;">- الموقف الثاني :</p> <p>نفس التقسيم والعمل السابق لكن هذه المرة تكون تغير الزمن لقطع المسافة (45ثا/دورة) بالنسبة للذكور و(50ثا/دورة) بالنسبة للاناث</p> <p style="text-align: center;">- الموقف الثالث :</p> <p>على شكل منافسة يقوم عناصر كل فوج بقطع مسافة ذكور (800م) واناث (600م) ، ثم نعين الفائز من كل فوج ويعاقب الخاسر باقتراح من الفائز .</p>	<p style="text-align: center;">الاهداف الاجرائية :</p> <p>- العمل على ضبط السرعة حسب المسافة والزمن المقترح .</p> <p>- الزيادة في وتيرة الجري لقطع مسافة خلال مدة زمنية محددة</p> <p>- ابراز كل المكتسبات لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة .</p>	مرحلة التعلم
<p>- ادراك أهمية الاسترجاع المشاركة الجماعية في المناقشة .</p>		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (03) :</p> <p>- اجراء تمارين الاسترجاع .</p> <p>- جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج .</p> <p>- اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة .</p> <p>- التحية الرياضية ثم الانصراف .</p>	<p style="text-align: center;">الاهداف الاجرائية :</p> <p>- العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية .</p> <p>- فتح باب الحوار والمناقشة .</p>	مرحلة التقييم

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيبية .
المستوى : الثالثة ثانوي .
المجال التعليمي : الأول .

السنة الدراسية : 2013/2014 .
نمط النشاط : المداومة .
الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية الخامسة

الهدف الخاص :	العمل على التحكم في الوضعية المناسبة للجسم أثناء الجري .
الهدف الاجرائي :	تحقيق خطوات انسيابية سريعة ومريحة بالنسبة للجسم .

الوسائل المستعملة :		المرحلتان المستعملتان :		
معايير النجاح	ظروف الانجاز	وضعية التعلم	الاهداف الاجرائية	
<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط - التركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتقادي التعرض للإصابات . 		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (01) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى . - جري خفيف (4د) حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي . - في رواق لمسافة (10م) وعلى شكل منافسة بين الأفواج يقوم التلاميذ بجري البطة ، ذهاب واياب . 	<p style="text-align: center;">الاهداف الاجرائية</p> <ul style="list-style-type: none"> - مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط 	مرحلة التحضير
<ul style="list-style-type: none"> - العمل الجاد والمواصل . - التمييز بين السرعة والتسارع في العمل . - التنسيق الجيد بين الأطراف - التحكم في سعة وسرعة الخطوات وضمن استقامة الجسم خلال الجري . - الجري بايقاع تصاعدي متدرج لتحسين النتيجة . 		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (02) :</p> <p style="text-align: center;">- الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> بعد تقسيم التلاميذ الى (04) أفواج ، ذكور واث ، في رواق بمسافة (20م) يقوم عناصر كل فوج بالجري على طول المسار وتجاوز الأقماع المنتشرة في الرواق برجل ثم برجلين مضمومتين، ثم تجاوز الأعمدة بحركات مختلفة والتركيز على سعة الخطوات وعمل الأطراف . <p style="text-align: center;">- الموقف الثاني :</p> <ul style="list-style-type: none"> نفس التقسيم السابق لكن هذه المرة يكون الجري حول الملعب (3دورة) ذكور، (2دورة) اناث بسرعة متوسطة وخطوات انسيابية ، عمل الأطراف واستقامة الجسم . <p style="text-align: center;">- الموقف الثالث :</p> <ul style="list-style-type: none"> على شكل منافسة يقوم عناصر كل فوج بقطع مسافة ذكور (800م) واث (600م) ، ثم نعين الفائز من كل فوج ويعاقب الخاسر باقتراح من الفائز . 	<ul style="list-style-type: none"> - العمل على ضبط سعة وسرعة الخطوات خلال الجري . - البحث عن الوضعية المريحة للجسم للتقليل من التعب أثناء الجري . - ابراز كل المكتسبات لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة . 	مرحلة التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية الاسترجاع - المشاركة الجماعية في المناقشة . 		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (03) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج . - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف . 	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة . 	مرحلة التقييم

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيبية .
المستوى : الثالثة ثانوي .
المجال التعليمي : الأول .

السنة الدراسية : 2013/2014 .
نمط النشاط : المداومة .
الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية السادسة

الهدف الخاص :	الجرى في المحور وضمن الكوكبة (المجموعة) .
الهدف الاجرائي :	العمل على مساييرة الوتيرة الجماعية للجرى .

الوسائل المستعملة :		الاهداف الاجرائية	
معايير النجاح	ظروف الانجاز	وضعيات التعلم	المراحل
<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط - التركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي التعرض للاصابات . 		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (01) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاصطافاف على شكل مربع مفتوح ، المنادة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى . - جري خفيف (4د) حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي . - على شكل قاطرة يقوم التلاميذ بالجرى حول الملعب وعند الاشارة ينطلق آخر تلميذ الى مقدمة السباق 	<p style="color: red; font-weight: bold;">مرحلة التحضير</p> <ul style="list-style-type: none"> - مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط
<ul style="list-style-type: none"> - احترام قائد الفوج خلال الجري . - تقدير الزمن وعدم التسابق الفردي . - المحافظة على التشكيل الجماعي . - استثمار كل الطاقة لانتهاء الجري في المدة المقترحة. - الرغبة في التحدي لتحقيق نتيجة تضمن الفوز . 		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (02) :</p> <p style="text-align: center;">- الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> بعد تقسيم التلاميذ الى (04) أفواج ، ذكور واناث ، نعين قائد على كل فوج ثم يحاول كل فوج بتسيير مسافة محددة ب(200م) في زمن قدره(1د) للذكور و(50ثا) للاناث من بداية الجري الى النهاية ، والتركيز على أن يكون الجري ضمن كوكبة واحدة وياشراف قائد الفوج . <p style="text-align: center;">- الموقف الثاني :</p> <ul style="list-style-type: none"> نفس التقسيم السابق وهذه المرة تكون المسافة(400م) وبنفس الزمن السابق (1د/ذ) و(50ثا/ان) والفوج الذي ينجح في تحقيق ذلك هو الفائز، ويعاقب الفوج الخاسر . <p style="text-align: center;">- الموقف الثالث :</p> <ul style="list-style-type: none"> على شكل منافسة يقوم عناصر كل فوج بقطع مسافة ذكور (800م) واناث (600م) ، ثم نعين الفائز من كل فوج ويعاقب الخاسر باقتراح من الفائز . 	<p style="color: red; font-weight: bold;">مرحلة التعلم</p> <ul style="list-style-type: none"> - التحكم في المساييرة الجماعية لوتيرة الجري . - التحكم في الايقاع المناسب لقطع مسافة في أقل زمن ممكن . - ابراز كل المكتسبات لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة .
<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية الاسترجاع - المشاركة الجماعية في المناقشة . 		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (03) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج . - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف . 	<p style="color: red; font-weight: bold;">مرحلة التقييم</p> <ul style="list-style-type: none"> - العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة .

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيبية .
المستوى : الثالثة ثانوي .
المجال التعليمي : الأول .

السنة الدراسية : 2014/2013 .
نمط النشاط : المداومة .
الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية السابعة

الهدف الخاص :	ابرار كل القدرات الفردية لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة .
الهدف الاجرائي :	تقييم تحصيلي .

الوسائل المستعملة :		الاهداف الاجرائية	
معايير النجاح	ظروف الانجاز	وضعيات التعلم	المراحل
<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط - التركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي التعرض للإصابات . 		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (01) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاصطافاف على شكل مربع مفتوح ، المنادة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى . - جري خفيف (4د) حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي . - الجري في رواق بمسافة (10م) باستعمال ابدجيات الجري (جري الغزال ، الخدش ، البطة ، ...) . 	<p style="color: red; font-weight: bold;">مرحلة التحضير</p>
<ul style="list-style-type: none"> - احترام قائد الفوج خلال الجري . - تقدير الزمن وعدم التسابق الفردي . - عدم اسقاط الشاهد. - الرغبة في التحدي وتشجيع الزميل لضمان الفوز . - استثمار كل القوى لتحقيق أفضل وقت ممكن . 		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (02) :</p> <p style="text-align: center;">- الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> بعد تقسيم التلاميذ الى (04) أفواج ، ذكور واناث ، نطلب من كل فوج بالجري لمسافة (400م) في زمن قدره (د1) للذكور ، و(200م) في زمن (د1) للاناث والتركيز على مسابقة الايقاع الجماعي ، والفوج الذي ينجح في قطع المسافة خلال هذا الزمن هو الفائز . <p style="text-align: center;">- الموقف الثاني :</p> <ul style="list-style-type: none"> نفس التقسيم السابق وعن طريق التتابع يقوم عناصر كل فوج بجري مسافة (100م/4 تتابع) ، والفوج الذي يصل أولا هو الفائز ، تكون المنافسة جماعية . <p style="text-align: center;">- الموقف الثالث :</p> <ul style="list-style-type: none"> على شكل منافسة يقوم عناصر كل فوج بقطع مسافة ذكور (800م) واناث (600م) ، بحيث تسجل النتائج والتركيز على تحقيق أفضل نتيجة ممكنة . 	<p style="color: red; font-weight: bold;">مرحلة التعلم</p>
<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية الاسترجاع - المشاركة الجماعية في المناقشة . 		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (03) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج . - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف . 	<p style="color: red; font-weight: bold;">مرحلة التقييم</p>