

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية

المؤسسة :

دفتر المذكرات

السنة الثالثة متوسط
الوثب الطويل + الكرة الطائرة

أستاذ المادة : سـاعـد يـوسـف

المادة : تربية بدنية ورياضية

المؤسسة :

الوحدة التقويمية : تقويم تشخيصي

المستوى : السنة الثالثة متوسط

الأستاذ :

النشاط الأول: الوثب الطويل

هدف الميدان البدني : تقويم مدى اكتساب واستثمار مركبات الكفاءة الختامية

النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان الجماعي : تقويم مدى اكتساب واستثمار مركبات الكفاءة الختامية

وسائل الإنجاز : صافرة - ميقاتي - أقماع - كرات

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الأطراف للدخول في ممارسة النشاط تقوية عضلية	*تنظيم قيادي لمجموعة من التمارين البسيطة المراد بها تحضير الفريق بدنيا عن طريق الجري ثم سرعة التنقل وتمارين المرونة من الحركة (دعم خاص لعمل الأطراف العلوية والسفلية) *تمارين للمرونة وتمديد الأطراف من الثبات * القيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة لتنشيط الجو الاجتماعي داخل الفريق	15د	لعب دور فعال وإيجابي التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	النشاط 01: منافسة بين التلاميذ لكشف المستوى	<u>الموقف الأول:</u> القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوج يمارس فوج في التحكيم , فوج يلاحظ وفوج في التسخين . <u>الموقف الثاني:-</u> القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على: - الجري في الرواق .تعدي لخطوات الاقتراب. - الارتقاء والطيران والسقوط بكلتي الرجلين الخروج للأمام. <u>الموقف الثالث :-</u> منافسة بين الأفواج مع تسجيل النتائج	45 د	- ملاحظة مدى استثمار مركبات الكفاءة في المواقف
	النشاط 02 : منافسة بين التلاميذ لكشف المستوى	<u>الموقف الأول :</u> القيام بتوزيع المهام على التلاميذ فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . فوجين في المنافسة والباقي ملاحظين . <u>الموقف الثاني :</u> القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التمرير .- الاستقبال - الإرسال البسيط . <u>الموقف الأول :</u> منافسة بين الأفواج - تطبيق نظام الدورات - التركيز على الملاحظة .	45 د	- ملاحظة مدى استثمار مركبات الكفاءة في المواقف
المرحلة الختامية	- مناقشة عامة إدراك أهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز	جمع الأدوات استرخاء، مناقشة الأخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة جمع التلاميذ	15 د	بث الفرحة والسرور بين التلاميذ المخاطبة بدون تردد أمام الزملاء الحث على النظافة

المؤسسة :

وحدة التعليمية : حصة تعليمية 01

المستوى : السنة الثالثة متوسط

الأستاذ :

النشاط الأول: الوثب الطويل

هدف الميدان البدني : أن يصحح المتعلم ذاتيا خطوات الاقتراب لأداء وثبة صحيحة وسقوط آمن

النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان الجماعي : أن يتجنب التلميذ الارتباك والتخوف أثناء التمرير والاستقبال

وسائل الإنجاز : صافرة - ميقاتي - أقماع - كرات

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الأطراف للدخول في ممارسة النشاط تقوية عضلية	*تنظيم قيادي لمجموعة من التمارين البسيطة المراد بها تحضير الفريق بدنيا عن طريق الجري ثم سرعة التنقل وتمرين المرونة من الحركة (دعم خاص لعمل الأطراف العلوية والسفلية) * تمارين للمرونة وتمديد الأطراف من الثبات * أبجديات الجري	10د	التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	تنظيم خطوات الاقتراب لتحقيق وثبة ناجحة وسقوط آمن	- الموقف الأول: - وقوف التلاميذ في خط مستقيم وعند الإشارة بالصافرة يقومون بإنجاز الحركات التالية : - رفع الركبة - رفع القدمين . رفع القدمين للخارج وللداخل المشية العسكرية - الخطوة العملاقة - قفزة الغزال - مسك الرجل . الخدش . من وضعية الثبات - القيام بالحركات السابقة من وضعية الجري الموقف الثاني : - على طول الحوض: الجري بخطوات استعدادية فردية العدد (3-5-7...) والوثب للسقوط بالرجلين مضمومتين ولأمام (التأكيد على السقوط الآمن ولأمام) الموقف الثالث : - القيام بالجري في الرواق ومن لوحة الارتقاء توضع أقماع تحدد الخطوات مع ترك المجال للتلميذ لتعديلها . والتوجيه بالسقوط بالرجلين مضمومتين ولأمام.	10د 15د 25د	- أداء الحركة إلا بالإشارة - تصحيح بعض الحركات للتلاميذ - التنسيق بين الذراعين والرجلين . - التأكيد على احتساب الخطوات
	دفع الكرة بمسار منحنى وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل	الموقف الأول : على شكل منافسة : القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكلتي اليدين معا , والفريق الذي ينهي الأول دون إسقاط الكرة هو الفائز . الموقف الثاني : كل مجموعتين متقابلتين , الأول من كل مجموعة يمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعها بكلتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . الموقف الثالث : نفس التمرين لكن هذه المرة بالزيادة في المسافة , إلى حوالي 10 أمتار .	10د 15د 25د	- تجنب دفع الكرة براحة اليد . - التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم
	- مناقشة عامة إدراك أهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز	جمع الأدوات، استرخاء ، مناقشة الأخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة جمع التلاميذ	10د	بث الفرحة والسرور بين التلاميذ المخاطبة بدون تردد امام الزملاء الحث على النظافة

المؤسسة:

الوحدة التعليمية : حصة تعليمية 02

المستوى : السنة الثالثة متوسط

الأستاذ:

النشاط الأول: الوثب الطويل

النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان البدني : أن يتحكم المتعلم في الجسم ويقترب بسرعة مضبوطة للارتقاء

هدف الميدان الجماعي : أن يحسن التلميذ قدراته في التنقل نحو الكرة في حدود ضيقة

وسائل الإنجاز : صافرة - ميقاتي - أقماع - كرات

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الأطراف للدخول في ممارسة النشاط / تقوية عضلية	يقوم المتعلمين بالتحرك البسيط داخل الساحة وفي كل الاتجاهات، وعند سماع شيء معين مثل : دائرة ، مربع أو وضعية مثل: جلوس، قيام ، قف يقومون بإنجازها في أسرع وقت.	10د	التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	النشاط 01: التنسيق وربط بين السرعة القصوى وعدد الخطوات اللازم للارتقاء	- الموقف الأول: العمل يكون على طول الحوض وخط الارتقاء يبعد عنه بـ 2م. * تحديد مسافة 20م بحيث يقوم بالجري السريع مع الوصول للسرعة القصوى قبل لوح الارتكاز للقفز. يتم تحديد السرعة المناسبة بعد كل محاولة. - الموقف الثاني: * التناوب في العمل :بعد تحديد الخطوات اللازمة حسب كل تلميذ * الجري بأقصى سرعة في الرواق وعدم تجاوز الخط عند الارتقاء. - الموقف الثالث: * منافسة بين الأفواج. * تسجيل الملاحظات والمسافات المسجلة	10 د 15د 25د	- تحديد السرعة القصوى اللازمة. - الربط بين عدد الخطوات والسرعة القصوى - التأكيد على القيام بارتقاء صحيح - المحافظة على الأمن والسلامة
		الموقف الأول : عمل بالأفواج: - كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمرير والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات ، ثم تشكيل دائرة يتمركزها أحدهم ومواصلة التمرير والاستقبال . الموقف الثاني : في الميدان الرسمي منافسة بين كل (03) لاعبين يفصلهم حاجز (شبكة) ومحاولة التمرير والاستقبال (03تمريرات) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم . الموقف الثالث : منافسة بين الأفواج . - ف 1 = // = 3 ف - ف 2 = // = 4 ف .	15 د 15د 20د	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الإرسال . - تحفيزهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء المجموعة.
	النشاط 02 : استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحو الكرة في حدود ضيقة	جمع الأدوات استرجاع ، مناقشة الأخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة جمع المتعلمين	10د	بث الفرحة والسرور بين المتعلمين المخاطبة بدون تردد أمام الزملاء الحث

المؤسسة:

الوحدة التعليمية : حصة تعليمية 03

المستوى : السنة الثالثة متوسط

الأستاذ :

النشاط الأول: الوثب الطويل

هدف الميدان البدني : أن يتحكم المتعلم بالاقتراب والدفع الجيد للارتقاء لأعلى وأبعد نقطة

النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان الجماعي : أن يحسن المتعلم الإرسال البسيط من مناطق مختلفة

وسائل الإنجاز : صافرة - ميقاتي - أقماع - كرات

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الأطراف للدخول في ممارسة النشاط / تقوية عضلية	* تقسيم القسم إلى أفواج وبدأ الجري الخفيف حول الميدان (حسب البرودة). * القيام بحركات التسخينية بالجري والتركيز على الأطراف السفلية. * القيام بلعبة شبه رياضية: سحب القاطرة (موجودة في مرجع الألعاب)	10 د	التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	النشاط 01: - إدراك أهمية رجل الارتكاز لدفع الجسم إلى أبعد نقطة	- <u>الموقف الأول:</u> - القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع الدفع برجل الارتكاز بدون تجاوز لوح الارتقاء، وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحافظة على السقوط الجيد والأمين. - <u>الموقف الثاني :</u> كل متعلم يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل , مع تحديد علو معين بواسطة حبل أو كرة يتم محاولة لمسها باليدين أولا ثم تغيير العلو ومحاولة لمسها بالرأس والسقوط بكلتا الرجلين مع تقديم الذراعين للأمام . - <u>الموقف الثالث :</u> - منافسة بين الأفواج - التركيز على منطقة الدفع دون الخفض في السرعة .	15 د 15 د 20 د	- التوازن عند الارتقاء - عدم السقوط - إدراك أهمية رجل الارتكاز عند الدفع الأفقي
			15 د 15 د 20 د	- ضرب الكرة بيد واحدة . - استعمال القوة في الدفع . - التركيز على الدقة في الإرسال
			15 د 15 د 20 د	- ضرب الكرة بيد واحدة . - استعمال القوة في الدفع . - التركيز على الدقة في الإرسال
	- الانحناء واتخاذ الوضعية المنخفضة أثناء الدفع وإرسال الكرة	<u>الموقف الأول :</u> عمل بالمجموعات بكل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بمسك الكرة ودفعها على شكل إرسال للزميل المقابل على بعد حوالي (06) أمتار . <u>الموقف الثاني :</u> عمل في الميدان الرسمي , من وراء خط النهاية المجموعة الأولى , كل واحد منهم يحمل كرة ويقوم بإرسالها من وراء خط النهاية وفوق الشبكة إلى المنطقة الأمامية <u>الموقف الثالث :</u> نفس العمل لكن هذه المرة بالتناوب والدقة في الإرسال إلى المنطقة الأخرى . 3 أمتار = 02 نقاط. 6 أمتار = 01 نقطة	10 د	بث الفرحة والسرور بين المتعلمين

المرحلة الختامية	إدراك أهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز	جمع المتعلمين	المخاطبة بدون تردد أمام الزملاء الحث على النظافة
------------------	--	---------------	---

المؤسسة.....	الوحدة إدماجية: إدماج جزئي	المستوى : السنة الثالثة متوسط
الأستاذ :		النشاط الأول: الوثب الطويل
هدف الميدان البدني : العمل على دمج المكتسبات السابقة والعمل على تحسينها		النشاط الثاني : الكرة الطائرة
هدف الميدان الجماعي : العمل على دمج المكتسبات السابقة والعمل على تحسينها		وسائل الإنجاز : صافرة - ميقاتي - أقماع - كرات

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الأطراف للدخول في ممارسة النشاط / تقوية عضلية	-على شكل مجموعتين (كل مجموعة تتكون من فوجين): -يقوم كل فوجين بالنشاط في منتصف الملعب حيث يحاول كل فوج انجاز 10 تمريرات بين عناصر فوجه دون إضاعة الكرة في حين يحاول عناصر الفوج الآخر بإعاقته عن وصول الرقم , واسترجاع الكرة للقيام بنفس العمل.	10د	التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	إدراك المكتسبات القبلية وتحسينها النشاط 01:	- الموقف الأول: العمل يكون بالأفواج: - على طول الحوض: تحديد مكان الارتقاء 2م قبله : الجري بسرعة ثم السقوط في الحوض. - يحدد التلميذ عدد الخطوات المناسبة له ثم التنفيذ - تسجيل الملاحظات (حساب الخطوات/السرعة المناسبة/دفع وارتقاء جيد) - الموقف الثاني: - التحضير للمنافسة بين الأفواج ومحاولة تسجيل أحسن مسافة. - تسجيل نتائج التلاميذ المحققة (محاولتين)	20د 30د	- التصحيح الذاتي لخطوات الاقتراب - تحديد السرعة القصوى المناسبة - إدراك أهمية رجل الارتكاز عند الدفع الأفقي
		<u>الموقف الأول :</u> القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة - والباقي ملاحظين . <u>الموقف الثاني :</u> القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التمرير - الاستقبال - الإرسال البسيط . <u>الموقف الأول :</u> منافسة بين الأفواج . تطبيق نظام الدورات - التركيز على الملاحظة	10 د 15د 20د	- يقوم المتعلمين المعفيين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة . - تجنب تضییع الوقت وذلك بتمرير الكرة على الأرض وتحت الشبكة
	إدراك المكتسبات القبلية وتحسينها النشاط 02 :	- مناقشة عامة	10د	بث الفرحة والسرور بين المتعلمين

المرحلة الختامية

ادراك اهمية الملاحظة الدقيقة
تقييم العمل المنجز

استرجاع، مناقشة الأخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة
جمع المتعلمين

المخاطبة بدون تردد إمام الزملاء
الحث على النظافة

المؤسسة:.....

الوحدة التعليمية : حصة تعليمية 05

المستوى : السنة الثالثة متوسط

الأستاذ :

النشاط الأول: الوثب الطويل

هدف الميدان البدني : أن يربط المتعلم بين الطيران والسقوط بطريقة ناجحة وللأمام

النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان الجماعي : أن يحسن المتعلم الرغبة في الدفاع والهجوم بمشاركة الجميع

وسائل الإنجاز : صافرة - ميقاتي - أقماع -كرات

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الأطراف للدخول في ممارسة النشاط تقوية عضلية	لعبة التمريرات العشر حيث يقوم كل فوجين بالنشاط في نصف الملعب .	10د	التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	النشاط 01: إدراك أهمية التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية في توازن الجسم أثناء السقوط	الموقف الأول : * - عمل بالأفواج . العمل يكون على طول الحوض حيث يتم التركيز على التحكم بالجسم أثناء الطيران والحث على دور الذراعين للدفع للأمام. وضم الرجلين للسقوط (الاستقبال) للأمام الموقف الثاني : - نفس العمل السابق لكن في ميدان الوثب يكون بوضع خيط مطاطي لتجاوزه. الموقف الثالث : * منافسة بين الأفواج - التركيز على التحكم في توازن الجسم أثناء الطيران في الفضاء وطريقة السقوط مع تسجيل الملاحظات	15د 15د 20د	- استعمال الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام. - الخروج دائما يكون إلى الأمام . السقوط يكون بكلتي الرجلين .
		الموقف الأول : عمل بالأفواج: - كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمرير والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات , ثم تشكيل دائرة يتمركزها أحدهم ومواصلة التمرير والاستقبال . الموقف الثاني : في الميدان الرسمي منافسة بين كل (03) لاعبين يفصلهم حاجز (شبكة) ومحاولة التمرير والاستقبال (03تمريرات) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم .	20 د	- الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الإرسال . - تحفيزهم على استعمال 3تمريرات بين أعضاء المجموعة
	النشاط 02 : تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . التنافس والإثارة		30د	

		الموقف الثالث : منافسة بين الأفواج . - ف1 =//= ف3 - ف2 =//= ف4		
المرحلة الختامية	إدراك أهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز	جمع الأدوات استرخاء، مناقشة الأخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة جمع المتعلمين	10د	بث الفرحة والسرور بين المتعلمين المخاطبة بدون تردد امام الزملاء الحث على النظافة

المؤسسة:

الوحدة التعليمية : حصة تعليمية 06

المستوى : السنة الثالثة متوسط

الأستاذ :

النشاط الأول: الوثب الطويل

النشاط الثاني : كرة السلة

هدف الميدان البدني : أن يربط المتعلم بين جميع عناصر الوثب والسقوط الآمن

هدف الميدان الجماعي : أن يحسن المتعلم المبادرة في تنظيم خطة عمل وتسييرها

وسائل الإنجاز : صافرة - ميقاتي - أقماع - كرات

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الأطراف للدخول في ممارسة النشاط / تقوية عضلية	يقوم التلاميذ بالتحرك البسيط داخل الساحة وفي كل الاتجاهات ، وعند سماع شيء معين مثل :دائرة ،مربع أو وضعية مثل: جلوس، قيام ،قف يقومون بإنجازها في أسرع وقت .	10د	التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	النشاط 01: التنسيق بين مختلف مركبات الوثب	الموقف الأول : * -القيام القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب , وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحافظة على السقوط الجيد الموقف الثاني : كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل , والسقوط بكلتا الرجلين مع تقديم الذراعين للأمام الموقف الثالث : * منافسة بين الأفواج: - تسجيل الملاحظات والتوقيت.	15 د 15د 15د	- التدرج في أداء التمارين - ضبط مسافة القفز - السقوط يكون بكلتي الرجلين .
		الموقف الأول : على شكل منافسة : القيام بالتمديدات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكلتي اليدين معا , والفريق الذي ينهي الأول دون إسقاط الكرة هو الفائز . الموقف الثاني : كل مجموعتين متقابلتين , الأول من كل مجموعة يمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعها بكلتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . الموقف الثالث : - منافسة بين الأفواج : - ف1 =//= ف3. - ف2 =//= ف4 .	10 د 15د 25د	- تجنب دفع الكرة براحة اليد . - التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم

		تجنب مسك الكرة واستعمال (03) تمريرات لكل فريق .	
المرحلة الختامية	إدراك أهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز	جمع الأدوات استرجاع مناقشة الأخطاء والنقص المسجلة خلال الحصة جمع المتعلمين	15د بث الفرحة والسرور بين المتعلمين المخاطبة بدون تردد أمام الزملاء الحث على النظافة

المؤسسة :

الأستاذ :

هدف الميدان البدني : حصة تقديرية من أجل أخذ النتائج

هدف الميدان الجماعي : حصة تقديرية من أجل أخذ النتائج

المستوى : السنة الثالثة متوسط

الوحدة تقويمية إدماجية : تقويم تحصيلي

النشاط الأول: الوثب الطويل

النشاط الثاني : الكرة الطائرة

وسائل الإنجاز : صافرة - ميقاتي - أقماع - كرات

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الأطراف للدخول في ممارسة النشاط تقوية عضلية	يقوم التلاميذ بالتحرك البسيط داخل الساحة وفي كل الاتجاهات ، وعند سماع شيء معين مثل :دائرة ،مربع أو وضعية مثل: جلوس، قيام ،قف يقومون بإنجازها في أسرع وقت .	15د	التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	النشاط 01: تقويم الوضعيات خطوات الاقتراب ،الارتكاز، الدفع، الطيران، السقوط الجيد .	الموقف الأول : - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوج يمارس - فوج في التحكيم , فوج يلاحظ - وفوج في التسخين . - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على: - الجري في الرواق . تعديل خطوات الاقتراب. - الارتقاء والطيران والسقوط بكلتي الرجلين - الخروج للأمام  الموقف الثاني : منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة	45د	- تنظيم الخطوات بسرعة متزايدة - التركيز على عمل الأطراف العلوية والسفلية، السقوط الجيد

- تصحيح الأخطاء خلال المقابلات . - تطبيق القوانين الخاصة باللعبة	45د	الموقف الأول : (بناء منافسة) - تقسيم القسم إلى أفواج متساوية العدد بحسب القدرات والمهارات. - إجراء مقابلات بين الأفواج في كرة اليد. - تطبيق قوانين اللعبة . - الأفواج التي تنتظر دورها تقوم بالملاحظة . - تسجيل الملاحظات والنقاط السلبية والإيجابية لكل تلميذ من طرف الأستاذ خلال المقابلة ومقارنتها بالتقويمات السابقة .	النشاط 02 : تنظيم منافسة والبحث عن أحسن أداء	
بث الفرحة والسرور بين المتعلمين المخاطبة بدون تردد إمام الزملاء الحث على النظافة	15د	جمع الأدوات مناقشة الأخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة جمع المتعلمين	- مناقشة عامة إدراك أهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز	المرحلة الختامية