

الهدف العام : تعلم الطالب

الهدف العام : تعلم الطالب

الهدف العام : تعلم الطالب

الهدف العام : تعلم الطالب

الهدف العام : تعلم الطالب

الهدف العام : تعلم الطالب

الهدف العام : تعلم الطالب

الهدف العام : تعلم الطالب

الهدف العام : تعلم الطالب

الهدف العام : تعلم الطالب

المقطع التعليمي الثاني: الإنسان و الصحة	
الميدان	الإنسان و الصحة
الوضعية الانطلاقية الشاملة (الحصة التعلّمية 01)	- خلال حصّة التربية البدنية بذلت لثلاث لثلاث مجهودات كبيرة بين الجري والركض خلف الكرة مما أدى إلى تمسّخ نبضها وحركاتها التنفسية كما تعرّفت كثيرًا، في لحظة تلت الكرة من زميلها منال قفزت غالبًا لالتقاطها فشعرت بألم حاد في مرفقها ما أجبرها على التوقف عن اللعب. فخصها الطبيب وصرح بعدم إصابة العضلات والعظام لكنه أكد ضرورة تثبيت مرفق لثلاث بواسطة الجبس موضحة أن الحركة هي نتيجة العقل المنسق لمجموعة من الأعضاء وإن أصيب أحدها تنعدم الحركة.
أسئلة بالوضعية الانطلاقية	- ما مظاهر التنسيق أثناء الجهد العضلي وكيف تستجيب العضوية لزيادته؟ - كيف يجب أن نتصرف للمحافظة على سلامتنا وصحتنا أثناء الجهد العضلي؟
الوضعيات التعلّمية	الوضعية التعلّمية 01 : التنسيق الوظيفي أثناء الجهد العضلي. الوضعية التعلّمية 02 : تكيف الوضعية للجهد العضلي والقواعد الصحية أثناءه.
أهداف التعلّم	- العمل ضمن مجموعات. - التمسّك وطرح مشكل و انتاج مسعى البحث و التقصي لحلّه. - تطبيق الاستدلال العلمي (مقارنة نتائج، التحليل، استقصاء المعلومات، إيجاد علاقة بين المعلومات). - اقتراح فرضيات. - انجاز تجارب لاختبار الفرضيات. - قراءة وفهم جداول. - التعبير العلمي و اللغوي الدقيق شفهيًا و كتابيًا.



النشاط : التربية العلمية و التكنولوجيا

الميدان : الإنسان والصحة

الوضعية التعليمية 01 : التنسيق الوظيفي للعضوية.

المحتوى : الوضعية الانطلاقية (01) وما تعلمته سابقا.

الكفاءة الختامية : أمام وضعيات ذات دلالة متعلقة بالتنسيق الوظيفي للعضوية يقترح حلولاً بتجديد موارده حول تكيف الجسم للجهد العضلي.

مركبات الكفاءة : تعريف التنسيق الوظيفي من خلال حركة أطراف الجسم/ التعرف على الدعامة التشريحية للطرف العلوي./ التعرف على مظاهر تكيف العضوية للجهد العضلي./ احترام القواعد الصحية أثناء الجهد العضلي.

مؤشرات الكفاءة : تعريف التنسيق الوظيفي من خلال حركة أطراف الجسم، والتعرف على الدعامة التشريحية للطرف العلوي.

الحصة التعليمية 02		
المراحل	الفقرات	الوضعيات التعليمية التعليمية والنشاط المقترح
مرحلة الإنطلاق	الوضعية الانطلاقية	- تقديم الوضعية من الكتاب ص (36) وطرح المشكل: - عضويتك في نشاط مُمتَر، قد يبدو بسيطاً مثل بسط الذراع وثنيه ، كما يُمكن أن يكون مُعَقِّداً مثل الجري أو السباحة يؤمن هذا النشاط بفضل العمل المنظم لأعضاء مختلفة كما أشار إليها الطبيب خلال إصابته لثلى ..
مرحلة بناء التعلّات	السير المنهجي للتعلّات	- التأكّد من فهم المتعلّمين للنص بشكل جيد. - من خلال الوثائق المصوّرة والمشاهد يعبر المتعلمون عما يشاهدون. - عرض شريط صغير يبرز بعض جوانب الوضعية. - طرح أسئلة سطحية للفهم: (6) كيف يتم ثني الذراع؟ (7) ما هو الجهد الذي يبذله هؤلاء الأطفال في الحديقة ليلعبوا؟ (8) ما هي الأعضاء المتدخلة في الحركة؟ (9) كيف يتم التنسيق بين عمل مختلف الأعضاء أثناء الحركة؟ - تقييم الإجابات وتحليلها. - تسجيل بعض التصوّرات لدى المتعلّمين حول هذه الظاهرة على السبورة، وعلى دفاتر خاصة.
	ما تعلمته سابقاً	- الانتقال إلى الصفحة (37) و مشاهد المتعلمين للوثائق. (1) بعض مراحل أداء خطوتين مبيّنة في الوثيقة 01. - رتب المراحل (أ - ب - ج - د) الموالية حسب تسلسلها الزمني وذلك بإرفاق كل مرحلة بالشكل الموافق لها على الوثيقة 01. (أ) الارتكاز على مقدمة القدم اليمنى ومد الساق اليسرى نحو الأمام. (ب) الارتكاز على مقدمة القدم اليسرى ومد الساق اليمنى نحو الأمام . (ج) الارتكاز على القدم اليمنى ورفع القدم اليسرى. (د) الارتكاز على القدم اليسرى ورفع القدم اليمنى.
الوثيقة 01 		
(2) ملاحظة تخطيط شكل جسم الإنسان ونقله على الكراسة. - أنقل الرّسم الموجود بالصفحة (37) على الورق الشّفاف ثمّ ضع الإشارة ○ أمام مواضع انثناءات الجسم (المفاصل). - ما هي أجزاء القدمين التي يتركز عليها الإنسان أثناء وقوفه؟ كيف يُصنّف إذن؟		

النشاط : التربية العلمية و التكنولوجيا**الميدان : الإنسان والصحة****الوضعية التعلمية 01 : التنسيق الوظيفي للعضوية.****المحتوى : مظاهر التنسيق الوظيفي أثناء الحركة.****الكفاءة الختامية :** أمام وضعيات ذات دلالة متعلقة بالتنسيق الوظيفي للعضوية يقترح حلولاً بتجديد موارده حول تكيف الجسم للجهد العضلي.**مركبات الكفاءة :** تعريف التنسيق الوظيفي من خلال حركة أطراف الجسم/ التعرف على الدعامات التشريحية للطرف العلوي./ التعرف على مظاهر تكيف العضوية للجهد العضلي./ احترام القواعد الصحية أثناء الجهد العضلي.**مؤشرات الكفاءة :** اكتشاف التغيرات التي تحدث أثناء حركتي ثني وبسط الذراع، وتحديد الأعضاء المتدخلة في الحركة.

الحصة التعليمية 03		
المراحل	الفقرات	الوضعيّات التعليمية و النشاط المقترح
مرحلة الإنطلاق	الوضعية الانطلاقية	• تقديم الوضعية من الكتاب ص (38) وطرح المشكل: - أمام مائدة الطعام أثناء تناولك لوجبة غذائية تكثر حركات بسيطة، فأنت تمدّ ساعدك لثمسك بالطعام ثم تحركه نحو فمك لتضع الطعام فيه. ورغم أنّ هذه الحركات بسيطة إلا أنّ أدائها يتطلب العمل المنسق لعدة أعضاء. - كيف يتمّ التنسيق بين عمل مختلف الأعضاء أثناء الحركة؟ - الاستماع لمختلف الآراء.
مرحلة بناء التعلّمات	سأتعلم	• النشاط الأول: اكتشف التغيرات التي تحدث أثناء ثني وبسط الساعد. • ملاحظة السندات المصورة والوثائق المرافقة لجزء أجرب (الوثيقة 01) • ملاحظة الصورة (أ) في الوثيقة 01، ثم الإجابة عن التعليمات. • التعليمات 01: سمّ مختلف الأجزاء المرقّمة من 1 إلى 6 و المكوّنة للساعد مستعينا بما يلي: (اليَد/ الرّسغ "المعصم"/ السّاعد/ المرفق/ الذّراع/ الكتف) • التعليمات 02: عيّن كلّ المفاصل الموجودة بالساعد. • التعليمات 03: ما اسم الحركة التي قام بها صاحب الصورة (أ) لساعده؟ • ملاحظة الصورة (ب) في الوثيقة 02، ثم الإجابة عن التعليمات. • التعليمات 04: ما اسم الحركة التي قام بها الشخص بالصورة (ب)؟ • في نهاية هذا النشاط يطلب الأستاذ(ة) من المتعلّمين تنفيذ الحركتين الممثلتين في (أ) و (ب)، و مقارنتهما بتحديد الاختلافات التي يمكن ملاحظتها. • النشاط الثاني: أحدّد الأعضاء المتدخلة في الحركة. • ملاحظة السندات المصورة والوثائق المرافقة لجزء أجرب (الوثيقة 02) • توفير الوسائل: الطّرف الخلفي لأرنب أو لدجاجة (حسب الوثيقة 02) • قراءة الجزئية 01 للنشاط المرافقة لجزء أجرب ومحاولة تطبيق ما يوجد في التعليمات. • التعليمات 01: إسحب الوتر (1) كما في الشكل (2). سمّ الحركة الناتجة. • التعليمات 02: إسحب الوتر (2) كما في الشكل (3). سمّ الحركة الناتجة. • التعليمات 03: في الحالة العادية ما الذي يسحب الوتر. وماذا ينتج عن سحبه؟ • التعليمات 04: إستنتج الأعضاء المتدخلة في الحركة.
	ما تعلّمته	• الحركة هي نتيجة تقلص عضلات مرتبطة بالعظام بواسطة الأوتار. عندما تتقلص العضلة يقصُر طولها ممّا يؤدي إلى تحرك العظام من جهتي المفصل. يُوجد نمطان من حركة الساعد: حركة الثني و حركة البسط.
استثمر تعلماتي	أتحقّق من تعلماتي	- أنجز تمارين وأنشطة ص (39) من الكتاب. - تقييم الأجوبة.

النشاط : التربية العلمية و التكنولوجية

الميدان : الإنسان والصحة

الوضعية التعلمية 01 : التنسيق الوظيفي للعضوية.

المحتوى : عمل العضلات المتضادة

الكفاءة الختامية : أمام وضعيات ذات دلالة متعلقة بالتنسيق الوظيفي للعضوية يقترح حلولاً بتجديد موارده حول تكيف الجسم للجهد العضلي.

مركبات الكفاءة : تعريف التنسيق الوظيفي من خلال حركة أطراف الجسم/ التعرف على الدعامات التشريحية للطرف العلوي./ التعرف على مظاهر تكيف العضوية للجهد العضلي./ احترام القواعد الصحية أثناء الجهد العضلي.

مؤشرات الكفاءة : اكتشاف ومعرفة كيفية عمل العضلات أثناء ثني وبسط الذراع، ونمذجة حركتي المساعد بتركيب تجريبي من الورق المقوى.

الحصة التعليمية 04		
المراحل	الفقرات	الوضعية التعليمية والنشاط المقترح
مرحلة الإنطلاق	الوضعية الانطلاقية	- تقديم الوضعية من الكتاب ص (40) وطرح المشكل: - بسط الطرف وثنيه حركتان بسيطتان متعاكستان ناتجتان عن عمل عضلات محدّدة. - كيف تعمل هذه العضلات أثناء كل حركة؟ - الاستماع لمختلف الآراء.
مرحلة بناء التعلّمات	سأتعلم	- النشاط الأول: أحدد شروط الاشتغال . - ملاحظة السندات المصورة و الوثائق المرافقة لجزء أجرب (الوثائق 01، 02) - بعد مشاهدة المشاهد و الصور، يجب المتعلّم عن التعليمات. - التعليمية 01: حدّد الأعضاء المكوّنة للذراع واستخرج دور الأوتار من الوثيقة (01) - التعليمية 02: صِفْ مظهر العضلة القابضة ومظهر العضلة الباسطة في الشكل (أ). - التعليمية 03: صِفْ مظهر العضلة القابضة ومظهر العضلة الباسطة في الشكل (ب). - التعليمية 04: أنقل جدول الوثيقة (02) ثمّ إملاه. - التعليمية 05: علّل تسمية العضلتين القابضة و الباسطة بالمضادتين. - النشاط الثاني: نمذجة حركتي المساعد. - ملاحظة السندات المصورة و الوثائق المرافقة لجزء أجرب (الوثيقة 03) - توفير الوسائل: ورق مقوّى/ مسطرة/ قلم رصاص/ خيوط/ وسائل لربط القطع وتثبيت الخيوط (دبابيس) (حسب الوثيقة 03). - قراءة خطوات الإنجاز بعناية مع مطالبة المتعلمين بالملاحظة والتدقيق فيها. - التعليمية 01: صمّم نموذجاً للطرف العلوي باتباع الخطوات المبينة في الوثيقة (03). - التعليمية 02: على النموذج المصمّم إستخرج ما تمثله قطع الورق المقوّى، دبابيس الشد، الخيوط في الطرف الحقيقي. - التعليمية 03: إستعمل النموذج الذي صمّمته لتجسيد مختلف حركات المساعد (الثنى و البسط).
	ما تعلمته	عند ثني المساعد تنقلص العضلة القابضة وترتخي العضلة الباسطة والعكس عند بسط المساعد، العضلة الباسطة والعضلة القابضة متضادتان، عندما تنقلص إحداهما ترتخي الأخرى.
استثمر تعلماتي	أتحقّق من تعلماتي	- أنجز تمارينات وأنشطة ص (42) من الكتاب. - تقييم الأجوبة. - توجيه المتعلّم ليقرا جزء (لأعرف أكثر)، لِيُثْرِي نفسه بمعلومات علمية متنوعة.



الميدان : الإنسان والصحة

النشاط : التربية العلمية و التكنولوجيا

الوضعية التعليمية 02 : تكيف الوضعية للجهد العضلي والقواعد الصحية أثناءه.

المحتوى : الوضعية الانطلاقية (02) وما تعلمته سابقا.

الكفاءة الختامية : أمام وضعيات ذات دلالة متعلقة بالتنسيق الوظيفي للعضوية يقترح حلولاً بتجديد موارده حول تكيف الجسم للجهد العضلي.

مركبات الكفاءة: تعريف التنسيق الوظيفي من خلال حركة أطراف الجسم/ التعرف على الدعامات التشريحية للطرف العلوي./ التعرف على مظاهر تكيف العضوية للجهد العضلي./ احترام القواعد الصحية أثناء الجهد العضلي.

مؤشرات الكفاءة : التعرف على مظاهر تكيف العضوية للجهد العضلي، واحترام القواعد الصحية أثناء الجهد العضلي.

الحصة التعليمية 05								
المراحل	الفقرات	الوضعيات التعليمية التعليمية و النشاط المقترح						
مرحلة الإنطلاق	الوضعية الانطلاقية	- تقديم الوضعية من الكتاب ص (44) وطرح المشكل: - عند ممارستك للجهد العضلي، كالمشي، الجري أو نوع آخر من النشاطات الرياضية تزداد ضربات قلبك، مع تسارع عمليتي الشهيق والزفير، تتعرق كثيرا وترتفع حرارة جسمك كما تشعر بالجوع وبالعطش بعد النشاط. - بالرغم أن الرياضة مفيدة جدا لصحة الإنسان إلا أنها لا تخلو من حوادث تمس بسلامة العضوية.						
السير المنهجي للتعلمات		- التأكد من فهم المتعلمين للنص بشكل جيد. - من خلال الوثائق المصورة والمشاهد يعبر المتعلمون عما يشاهدون. - عرض شريط صغير يبرز بعض جوانب الوضعية. - طرح أسئلة سطحية للفهم: (1) ماهي العلاقة بين الجهد العضلي والتغيرات المسجلة خلاله؟ (2) ما القواعد الصحية الواجب تطبيقها للمحافظة على سلامة العضوية عندما نبذل جهدا عضليا كممارسة الرياضة؟ - تقييم الإجابات وتحليلها. - تسجيل بعض التصورات لدى المتعلمين حول هذه الظاهرة على السبورة، وعلى دفاتر خاصة.						
ما تعلمته سابقا		- الانتقال إلى الصفحة (45) ومشاهد المتعلمين للوثائق. (2) تبين الوثيقة 01 نبض القلب في حالات مختلفة من النشاط						
مرحلة بناء التعلمات		<table border="1"> <tr> <td>الجري السريع</td><td>المشي</td><td>الجلوس</td></tr> <tr> <td>95 دقة في الدقيقة</td><td>70 دقة في الدقيقة</td><td>110 دقة في الدقيقة</td></tr> </table> - التعليمية 01: عرّف نبض القلب و بين كيف يمكن قياسه. - التعليمية 02: أنسب لكل جهد عضلي النبض الموافق له. (3) تبين الوثيقة 02 العلاقة بين الأنبوب الهضمي والدّم من جهة وبين الجهاز التنفسي والدّم من جهة أخرى. - التعليمية 03: حدّد العناصر التي تنتقل من المعى الدقيق إلى الدّم. - التعليمية 04: من مقارنتك لتركيب الدّم الداخل إلى الرئة والخارج منها، لخص المبادلات الغازية التي تتم بين الدّم والرئة. 2-ب معدل الأوكسجين في غاز الشهيق 21% و في غاز التنفس 16% معدل الأوكسجين في الدم 150ml و في غاز التنفس 490ml معدل الأوكسجين في الدم 200ml و في غاز التنفس 150ml 2-أ الدم المعدة وعاء دموي المعى الدقيق المعى الغليظ	الجري السريع	المشي	الجلوس	95 دقة في الدقيقة	70 دقة في الدقيقة	110 دقة في الدقيقة
الجري السريع	المشي	الجلوس						
95 دقة في الدقيقة	70 دقة في الدقيقة	110 دقة في الدقيقة						

النشاط : التربية العلمية و التكنولوجيا

الميدان : الإنسان والصحة

الوضعية التعلمية 02 : تكيف الوضعية للجهد العضلي والقواعد الصحية أثناءه.

المحتوى : التنسيق الوظيفي أثناء الجهد العضلي.

الكفاءة الختامية : أمام وضعيات ذات دلالة متعلقة بالتنسيق الوظيفي للعضوية يقترح حلولاً بتجنيد موارده حول تكيف الجسم للجهد العضلي.

مركبات الكفاءة : تعريف التنسيق الوظيفي من خلال حركة أطراف الجسم/ التعرف على الدعامات التشريحية للطرف العلوي/ التعرف على مظاهر تكيف العضوية للجهد العضلي/ احترام القواعد الصحية أثناء الجهد العضلي.

مؤشرات الكفاءة : التعرف على المظاهر الخارجية لتكيف العضوية للجهد العضلي، ومعرفة العلاقة بين الجهد العضلي واستهلاك الأغذية والأكسجين، ثم اكتشاف العلاقة بين الوتيرة التنفسية والنّبض والجهد العضلي.

الحصة التعليمية 06																																			
المراحل	الفقرات	الوضعيّات التعليمية و النشاط المقترح																																	
مرحلة الإنطلاق	الوضعية الانطلاقية	- تقديم الوضعية من الكتاب ص (46) و طرح المشكل: - تستجيب العضوية لزيادة الجهد العضلي وتكيف معه بحدوث جملة من لبتغيرات فيها. - فيم تتمثل هذه التغيرات؟ وما علاقتها بزيادة الجهد العضلي؟ - الاستماع لمختلف الآراء.																																	
مرحلة بناء التعلّيمات	سأتعلم	- النشاط الأول: اتعرف على المظاهر الخارجية لتكيف العضوية للجهد العضلي.. - ملاحظة السندات المصورة و الوثائق المرافقة لجزء أجرب (الوثائق 01، 02) - التعليمية 01: صف تغير الوتيرتين التنفسية والقلبية عندما يتغير الجهد العضلي.. - التعليمية 02: أنجز جدولاً وسجل فيه قيم الوتيرة القلبية و قيم الوتيرة التنفسية خلال كلّ جهد عضلي (الراحة، المشي السريع، الجري السريع). - النشاط الثاني: أجد العلاقة بين الجهد العضلي واستهلاك الأغذية والأكسجين. - ملاحظة السندات المصورة و الوثائق المرافقة لجزء أجرب (الوثائق 03، 04) - مطالبة المتعلمين بتحليل الجدول واستخراج أهم ما يمكن استخراجه من معلومات مساعدة. <table border="1"> <thead> <tr> <th>النشاط</th><th>حجم (O₂) المستهلك خلال دقيقة</th><th>حجم (CO₂) المطروح خلال دقيقة</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>المشي</td><td>270 ml/min</td><td>180 ml/min</td></tr> <tr> <td>الجري</td><td>2520 ml/min</td><td>2460 ml/min</td></tr> <tr> <td>الجري السريع</td><td>3170 ml/min</td><td>min 3340</td></tr> </tbody> </table> الوثيقة 03: تغير حجم (O₂) المستهلك و (CO₂) المطروح من طرف رياضي خلال نشاط متزايدة. - التعليمية 01: قارن بين كمية ثنائي الأكسجين المستهلكة من طرف الجسم خلال كلّ جهد عضلي. - التعليمية 02: قارن بين كمية ثنائية أكسيد الكربون المطروحة من طرف الجسم خلال كلّ جهد عضلي. - التعليمية 03: علل تغير الوتيرة التنفسية خلال الجهد العضلي. <table border="1"> <thead> <tr> <th>الأغذية المتناولة خلال اليوم</th><th>خارج فترات التدريب (راحة)</th><th>خلال فترات التدريب (جهد عضلي)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>اللحوم/ البيض/ السمك</td><td>150 g</td><td>300 g</td></tr> <tr> <td>الحليب و مشتقاته</td><td>350 g</td><td>470 g</td></tr> <tr> <td>المواد الدسمة</td><td>40 g</td><td>65 g</td></tr> <tr> <td>العجائن/ الأرز/ البطاطا/ الخبز</td><td>400 g</td><td>730 g</td></tr> <tr> <td>الخضرو الفواكه</td><td>500 g</td><td>800 g</td></tr> <tr> <td>أغذية مصنوعة من السكر.</td><td>70 g</td><td>100 g</td></tr> </tbody> </table> الوثيقة 04: كمية الأغذية المتناولة من طرف رياضي في يوم خلال فترات التدريب و خارجها.	النشاط	حجم (O ₂) المستهلك خلال دقيقة	حجم (CO ₂) المطروح خلال دقيقة	المشي	270 ml/min	180 ml/min	الجري	2520 ml/min	2460 ml/min	الجري السريع	3170 ml/min	min 3340	الأغذية المتناولة خلال اليوم	خارج فترات التدريب (راحة)	خلال فترات التدريب (جهد عضلي)	اللحوم/ البيض/ السمك	150 g	300 g	الحليب و مشتقاته	350 g	470 g	المواد الدسمة	40 g	65 g	العجائن/ الأرز/ البطاطا/ الخبز	400 g	730 g	الخضرو الفواكه	500 g	800 g	أغذية مصنوعة من السكر.	70 g	100 g
النشاط	حجم (O ₂) المستهلك خلال دقيقة	حجم (CO ₂) المطروح خلال دقيقة																																	
المشي	270 ml/min	180 ml/min																																	
الجري	2520 ml/min	2460 ml/min																																	
الجري السريع	3170 ml/min	min 3340																																	
الأغذية المتناولة خلال اليوم	خارج فترات التدريب (راحة)	خلال فترات التدريب (جهد عضلي)																																	
اللحوم/ البيض/ السمك	150 g	300 g																																	
الحليب و مشتقاته	350 g	470 g																																	
المواد الدسمة	40 g	65 g																																	
العجائن/ الأرز/ البطاطا/ الخبز	400 g	730 g																																	
الخضرو الفواكه	500 g	800 g																																	
أغذية مصنوعة من السكر.	70 g	100 g																																	

	- التعليمة 01: قارن بين الكمية الإجمالية للأغذية التي يتناولها الرياضي في اليوم خارج فترة التدريب و خلالها. - التعليمة 02: ماذا تستنتج. • النشاط الثالث: أجد العلاقة بين الوتيرة التنفسية و النبض و الجهد العضلي. - ملاحظة السندات المصورة و الوثائق المرافقة لجزء أجز (الوثيقة 05) - مطالبه المتعلمين بتحليل نتائج الوثيقة 05 ثم استنتاج ما يطرح في التعليمات. - التعليمة 01: كيف يتغير حجم الدم الذي يمر عبر العضلة و حجم الدم الذي يضخه القلب خلال النشاط. - التعليمة 02: إربط بين النبض و حاجيات العضوية من الأغذية و غاز ثنائي الأوكسجين خلال الجهد العضلي. - التعليمة 03: أكتب نصًا تلخص فيه كيف تستجيب العضوية للجهد العضلي.
ما تعلمته	• تحتاج عضويتنا إلى إمداد مستمر بالغذاء و ثنائي الأوكسجين. يتطلب الجهد العضلي زيادة في كمية العناصر الغذائية و ثنائي الأوكسجين لتلبية حاجيات العضلات و تخليصها من الفضلات مثل ثنائي أكسيد الكربون. تستجيب العضوية لهذه المتطلبات بزيادة الوتيرتين التنفسية و القلبية.
استثمر تعلماتي	- أنجز تمرينات و أنشطة ص (48) من الكتاب. - تقييم الأجوبة.

النشاط : التربية العلمية و التكنولوجيا

الميدان : الإنسان والصحة

الوضعية التعليمية 02 : تكيف الوضعية للجهد العضلي و القواعد الصحية أثناءه.

المحتوى : القواعد الصحية أثناء الجهد العضلي.

الكفاءة الختامية : أمام وضعيات ذات دلالة متعلقة بالتنسيق الوظيفي للعضوية يقترح حلولاً بتجديد موارده حول تكيف الجسم للجهد العضلي.

مركبات الكفاءة : تعريف التنسيق الوظيفي من خلال حركة أطراف الجسم/ التعرف على الدعامة التشريحية للطرف العلوي/ التعرف

على مظاهر تكيف العضوية للجهد العضلي/ احترام القواعد الصحية أثناء الجهد العضلي.

مؤشرات الكفاءة : التعرف على بعض الحوادث التي يمكن أن تتعرض لها العضوية، وتحديد القواعد الصحية الواجب تطبيقها للمحافظة

على الصحة أثناء الجهد العضلي.

الحصّة التعليمية 07					
المراحل	الفقرات	الوضعيّات التعليمية و النشاط المقترح			
مرحلة الإنطلاق	الوضعية الانطلاقية	- تقديم الوضعية من الكتاب ص (50) وطرح المشكل: - الجهد العضلي مثل المشي و الجري أو ممارسة الرياضة مفيدة للصحة لكنها لا تخلو من الاخطار. - ماهي الإصابات التي يمكن أن تتعرض لها العضوية أثناء الجهد العضلي؟ - الاستماع لمختلف الآراء.			
مرحلة بناء التعلّمات	سأتعلم	- النشاط الأول: أتعرف على بعض الحوادث التي يمكن أن تتعرض لها العضوية أثناء الجهد العضلي . - ملاحظة السندات المصورة و الوثائق المرافقة لهذا النشاط والتي تتكلم عن أهم الحوادث التي تصيب العضوية أثناء الجهد العضلي. - يطالب الاستاذة) متعلميه بملاحظة الصور والسندات المكتوبة من الصفحة 50 واعتمادا على كل ما يلاحظه و يحلّله و يقرؤه يجيب عن التعليمات. - التعليمة 01: حدّد سببين لكلّ من : الخلع/ كسر العظام. - التعليمة 02: ماهي الإصابة الناتجة عن: • عدم تسخين العضلة و تحضيرها للجهد. • التقلّص الشديد و المفاجئ للعضلة. • السقوط و اصطدام ذراعك بجسم صلب. - النشاط الثاني: أحرّد القواعد الصحية الواجب تطبيقها للمحافظة على الصحة أثناء الجهد العضلي. - ملاحظة السندات و الوثائق المرافقة لهذا النشاط والتي تتكلم عن أهم القواعد الصحية الواجب تطبيقها للمحافظة على الصحة أثناء الجهد العضلي. - قراءة القواعد جيدا و فهمها ثم الإجابة عن التعليمة. - التعليمة 01: ماهي القواعد الصحية الواجب تطبيقها قبل، أثناء و بعد الدهد العضلي.			
		05	04	03	02
	قبل ج. ع			X	
	أثناء ج. ع	X	X		X
	بعد ج. ع				X
	ما تعلّمته	- قد يترتب عن الجهد العضلي آثار سلبية على الصحة مثل كسور العظام، خلع المفاصل، التهاب الأوتار، تمدد العضلات أو تمزقها ... • للمحافظة على الصحة أثناء الجهد العضلي يجب تطبيق بعض القواعد الصحية مثل (تسخين العضلات قبل الجهد، شرب الماء، بالإضافة إلى التغذية المتوازنة.			
أستثمر تعلّماتي	أتحقّق من تعلّماتي	- أنجز تمارين و أنشطة ص (51) من الكتاب. - تقييم الأجوبة.			