

<p>الأسبوع: 11 الحصة: 1 + 2</p>	<p>المقطع: 02 الميدان: الإنسان والصحة الموضوع: التنسيق الوظيفي أثناء الجهد العضلي الهدف التعلمى: يتعرّف المتعلم على العلاقة بين العضوية والجهد العضلي و حاجياتها.</p>	<p>المستوى: خامسة ابتدائي النشاط: تربية علمية</p>
<p>مؤشرات التقويم</p>	<p>الأنشطة التعليمية التعلمية</p>	<p>المراحل</p>
<p>يوظف مكتسباته يلاحظ ويعبر يجرّب</p>	<p>قراءة الوضعيّات ص 44 ، 45 والإجابة عن الأسئلة قراءة فقرة <b>سأتعلم</b> من الصفحة 46 من الكتاب المدرسي وطرح التساؤلات ومناقشة الاقتراحات.</p> <p>• عرض الصور على السبورة أو مطالبة المتعلمين بملحوظتها من الكتاب ص 46.</p> <p><b>النشاط الأول:</b> أتعرّف على المظاهر الخارجية لتكيف العضوية للجهد العضلي. لاحظ الوثيقة 1 و2.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>صف <b>تغير</b> الوتيرتين التنفسية والقلبية عندما يتغير الجهد العضلي.</li> <li>أنجز جدولًا وسجّل فيه قيم الوتيرة القلبية وقيم الوتيرة التنفسية خلال كل جهد عضلي (الراحة، المشي السريع، الجري السريع).</li> </ul> <p><b>النشاط الثاني:</b> أجد العلاقة بين الجهد العضلي واستهلاك الأغذية والأكسجين.</p> <p>تعن في الوثيقة 3.</p> <p>قارن بين كمية الأكسجين المستهلكة من طرف الجسم خلال كل جهد عضلي. قارن بين كمية ثاني أكسيد الكربون المستهلكة من طرف الجسم خلال كل جهد عضلي.</p> <p>عُلّ تغير الوتيرة التنفسية خلال الجهد العضلي.</p> <p><b>الوثيقة 4:</b> قارن بين الكمية الإجمالية للأغذية التي يتناولها الرياضي في اليوم خارج فترة التدريب وخلال التدريب. ماذا تستنتج؟</p> <p><b>النشاط الثالث:</b> أجد العلاقة بين الوتيرة التنفسية والنبيض والجهد العضلي.</p> <p>كيف يغير حجم الدم الذي يمر عبر العضلة وحجم الدم الذي يضخه القلب خلال نشاط؟ اربط بين النبض و حاجيات العضوية ومن الأغذية والأكسجين خلال الجهد العضلي. من خلال المناقشة يصل إلى ما تعلمت</p>	<p>وضعية الانطلاق</p>
<p>يحلل النتائج</p>	<p>تعلمت:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تحتاج عضويتنا إلى إمداد مستمر بالغذاء وثاني الأكسجين.</li> <li>يتطلب الجهد العضلي زيادة في كمية الغذاء والأكسجين لتلبية حاجيات العضلات وتخليصها من الفضلات مثل ثاني أكسيد الكربون.</li> <li>تستجيب العضوية لهذه المتطلبات بزيادة الوتيرتين التنفسية والقلبية.</li> </ul>	<p>وضعية بناء التّعلمات</p>
<p>ينجز فرديا</p>	<p>إنجاز تمرين في كراس القسم. إنجاز التمارين <b>صفحة 48</b>.</p>	<p>وضعية استثمار المكتسبات</p>