

<p>المستوى: خامسة ابتدائي النشاط: تربية علمية الهدف: يتعرف المتعلم على العلاقة بين العضوية والجهد العضلي وحاجياتها.</p>	<p>الميدان: الإنسان والصحة الموضوع: التنسيق الوظيفي أثناء الجهد العضلي</p>	<p>الأسبوع: 11 الحصة: 1 + 2</p>
<p>المراحل</p>	<p>الأنشطة التعليمية التعلمية</p>	<p>مؤشرات التقويم</p>
<p>وضعية الانطلاق</p>	<p>قراءة الوضعيات ص 44، 45 والإجابة عن الأسئلة قراءة فقرة سأتعلم من الصفحة 46 من الكتاب المدرسي وطرح التساؤلات ومناقشة الاقتراحات.</p>	<p>يوظف مكتسباته</p>
<p>وضعية بناء التعلّيمات</p>	<p>• عرض الصور على السبورة أو مطالبة المتعلمين بملاحظتها من الكتاب ص 46.</p> <p><b>النشاط الأول: أتعرف على المظاهر الخارجية لتكيف العضوية للجهد العضلي.</b></p> <p>لاحظ الوثيقة 1 و2.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ صف تغير الوترتين التنفسية والقلبية عندما يتغير الجهد العضلي.</li> <li>■ أنجز جدولاً وسجل فيه قيم الوتيرة القلبية وقيم الوتيرة التنفسية خلال كل جهد عضلي (الراحة، المشي السريع، الجري السريع).</li> </ul> <p><b>النشاط الثاني: أجد العلاقة بين الجهد العضلي واستهلاك الأغذية والأكسجين.</b></p> <p>تمعن في الوثيقة 3.</p> <p>قارن بين كمية الأكسجين المستهلكة من طرف الجسم خلال كل جهد عضلي.</p> <p>قارن بين كمية ثنائي أكسيد الكربون المستهلكة من طرف الجسم خلال كل جهد عضلي.</p> <p>علّل 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: أجد العلاقة بين الوتيرة التنفسية والنبض والجهد العضلي.</b></p> <p>كيف يغير حجم الدم الذي يمر عبر العضلة وحجم الدم الذي يضخه القلب خلال نشاط؟</p> <p>اربط بين النبض وحاجيات العضوية ومن الأغذية والأكسجين خلال الجهد العضلي.</p> <p>من خلال المناقشة يصل الى ما تعلمته</p> <p><u>تعلمت:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ تحتاج عضويتنا إلى إمداد مستمر بالغذاء وثنائي الأكسجين.</li> <li>❖ يتطلب الجهد العضلي زيادة في كمية الغذاء والأكسجين لتلبية حاجيات العضلات وتخليصها من الفضلات مثل ثنائي أكسيد الكربون.</li> <li>❖ تستجيب العضوية لهذه المتطلبات بزيادة الوترتين التنفسية والقلبية.</li> </ul>	<p>يلاحظ ويعبر</p> <p>يجرب</p> <p>يحلّ النتائج</p> <p>يستخلص</p>
<p>وضعية استثمار المكتسبات</p>	<p>انجاز تمرين في كراس القسم. انجاز التمارين صفحة 48.</p>	<p>ينجز فردياً</p>