

الحصة: 01 + 02 المدة: 30 د + 30 د

الوسائل: الكتاب المدرسي

الميدان: الإنسان و الصحة

الموضوع: تكيف نشاط القلب مع الجهد العضلي

المقطع 1

يربط بين نشاط القلب وعلاقته بالجهد العضلي

الهدف التعليمي :

المؤشرات التقويمية

الوضعيات التعليمية والتعلمية والنشاطات المقترحة

المراحل

يلاحظ ويجيب

ماذا نقصد بالنبض؟

ما هي أماكن جس النبض في الجسم؟

مرحلة الانطلاق

يقرأ

يفتح التلاميذ الكتاب على الصفحة 20

الحصة 1

سأتعلم:

* يقرأ المعلم الوضعيتين تليها قراءات فردية للتلاميذ
اكتشف كيف يتغير نشاط القلب عندما يتغير الجهد العضلي

يلاحظ



يجيب

- أحسب دقات القلب في كل حالة
• أحسب دقات القلب بعد الاسترخاء من الحالات الثلاثة



يحسب نبض القلب

الجري

مرحلة بناء التعلمات

يجيب

- قارن بين دقات قلبك التي حصلت عليها في كل مرة .
• استنتج كيف يتغير النبض في كل حالة من الحالات السابقة .

ما تعلمته:

يقدم خلاصة للدرس

• يستجيب القلب لزيادة الجهد العضلي بزيادة نشاطه

• عندما يزداد الجهد العضلي تزداد دقات القلب (الجري 110 / د)

• عندما ينقص الجهد العضلي يستعيد القلب نشاطه العادي (المشي 95 / د - الجلوس 70 / د)

يسترجع مكتسباته و يوظفها

الحصة 2

أتحقق من تعلماتي

ينجز الأنشطة المقترحة في الكتاب ص 21

مرحلة التدريب والاستثمار