

مادّة اللُّغةِ العَرَبِيَّةِ

المرحلة 3

الأولى
إعدادي

موقع المدرسة الرائدة
leadingeducation.ma

الرياضة

الوحدة الثانية

الأول

الأسبوع

فهم المسموع: رفقا بقلبك

الحصة 1





افتتاح الحصة

8 دقائق 

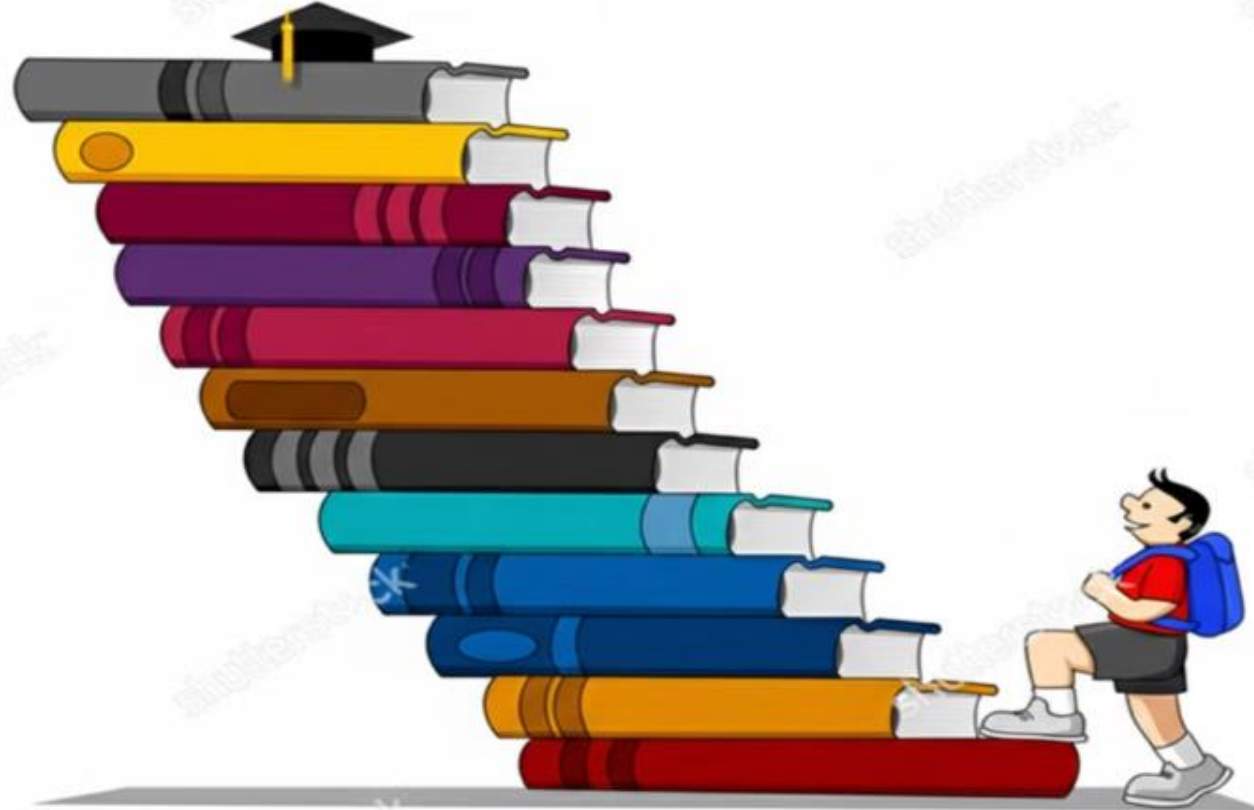


مَرْحَبًا بِكُمْ. هَلْ أَنْتُمْ مُسْتَعِدُّونَ لِنَبْدَأَ حِصَّتَنَا؟ هَيَّا بِنَا لِنَنْطَلِقَ!





مَرْحَبًا بِكُمْ. هَلْ أَنْتُمْ مُسْتَعِدُّونَ لِنَبْدَأَ حِصَّتَنَا؟ هَيَّا بِنَا لِنَنْطَلِقَ!





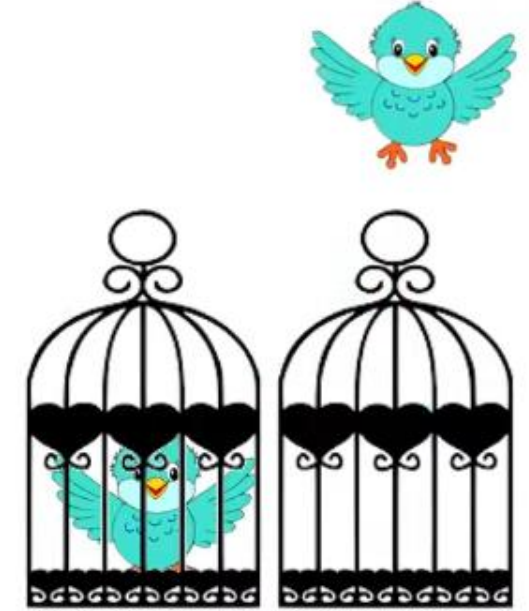
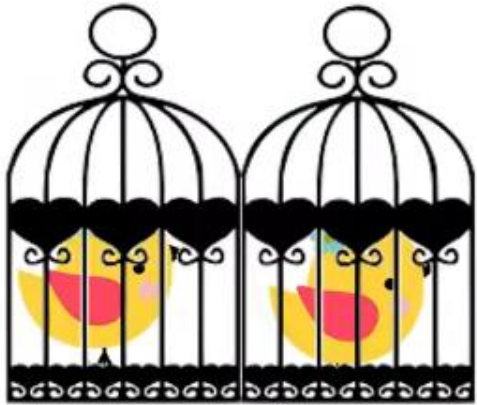
نشاط اعتيادي

5 دقائق





متعلمي الأعداء، من فضلكم ساعدوني في إطلاق سراح أصدقائي العصافير:



يُشكل الماء أكثر من 50% من وزن جسم الشخص البالغ.

المعلومة صحيحة

المعلومة خاطئة



التالي



يستطيع أنف الإنسان تذكر ما يقارب 50.000 رائحة مختلفة.

المعلومة صحيحة

المعلومة خاطئة



يحتوي دماغ الإنسان على ما يقارب 100 مليار خلية عصبية.

المعلومة خاطئة



المعلومة صحيحة



4

3

2

1

شكرا جزيلاً لكم أصدقائي الأعزاء





مراقبة إنجاز الواجبات المنزلية

دقيقة واحدة



الآن، دعونا نتحقق معًا من الواجبات المنزلية التي طلب منكم إنجازها، لتتأكد من مدى اجتهادكم وفهمكم للدرس.



• يراقب المدرس مدى إنجاز المتعلمين للواجبات المنزلية (متعلمان في كل حصة).



قبل توديعكم، أدعوكم إلى الإجابة عن هذا السؤال في منازلكم:



• يشرح المدرس النشاط المنزلي، وأهم العمليات الواجب القيام بها للتوصل إلى الجواب.



اقترح نصائح فعالة وعملية لزملائك بغاية حفظ الصحة.





حدیث غیر رسمی

دقیقتان



من يذكرونا بمعنى هذ الضابط الذي ينبغي الالتزام به داخل الفصل؟



• يختار المدرس 3 متعلمين



من يذكرنا بمعنى هذ الضابط الذي ينبغي الالتزام به داخل الفصل؟



• يختار المدرس 3 متعلمين



أشارك بنشاط.
أرفع يدي للمشاركة.



أنتبه عندما يتحدث أستاذي، وأصغي بعناية لحديث
زملائي وزميلاتي
أنتبه عندما يجيب زملائي





التصريح بالأهداف

دقيقتان



عند نهاية هذه الحصة، ستكوّنون قَادِرِينَ على:

• يشرح المدرس أهداف الحصة، والمطلوب من المتعلم في كل هدف.



اكتساب معجم مرتبط بالرياضة وتوظيفه



فهم معان مباشرة وضمنية في النص المسموع .





أكتسب المعجم وأوظفه

15 دقيقة 





هنالك مجموعة من المفردات التي تتصل بمعجم الرياضة، نذكر منها:

• يقدم المدرس هذه المفردات، ويستفسر المتعلمين عما إذا كانت هناك مفردات تحتاج إلى شرح، بعدها يخبر المتعلمين بالمرحلة الموالية وهي توظيف هذه المفردات.

أتمرّن

أتدرب

أنافس

أشارك

أفوز

تقليل
الوزن

جلطة
دموية

سلامة
القلب

تصلب
الشرايين

تأثير ضار

النصيحة
الطبية

المواد
الدهنية

أخسر

أحسنّ

العناية



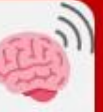


الممارسة الجماعية





اختر ثلاث مفردات وركبها في جمل :



• يقدم المدرس هذه المفردات ويمنح المتعلمين فرصة للتفكير ثم يستمع إلى إجابات 4 متعلمين ويقدم لهم زملاؤهم التغذية الراجعة

أتمرن

أتدرب

أنافس

أشارك

أفوز

تقليل
الوزن

جلطة
دموية

سلامة
القلب

تصلب
الشرايين

تأثير ضار

النصيحة
الطبية

المواد
الدهنية

أخسر

أحسن

العناية





(الممارسة المستقلة)



الآن، ستشتغلون بشكل فردي في كراساتكم لوضع الكلمة في الخانة المناسبة للتعريف، وتركيبها في جملة:

يطلب المدرس من المتعلمين إنجاز النشاط بشكل فردي، وفي هذه المرحلة ينتقل المدرس بين المتعلمين ويقدم الدعم اللازم لمن هم في حاجة إليه. يستدعي المدرس المتعلم لتدوين إجابته. يركز المدرس على المتعلمين الذي لم يشاركوا في الممارسة الموجهة.



أغني معجمي

أضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة انطلاقاً من التعريف، ثم أركبها في جملة مفيدة

لها صلة بمجال الصحة: العناية - تأثير ضار - سلامة القلب - تصلب الشرايين - النصيحة الطبية - جلطة دموية - تقليل الوزن - المواد الدهنية

الكلمة	تعريفها	توظيفها في جملة
.....	خَفَضُ كُتْلَةِ الْجِسْمِ الزَّائِدَةَ لِلْحِفَازِ عَلَى الصِّحَّةِ
.....	التَّوْجِيهُ أَوْ الْإِرْشَادُ الصَّادِرُ عَنْ طَبِيبٍ أَوْ مُخْتَصِّصٍ
.....	نَتِيجَةٌ سَلْبِيَّةٌ تُسَبِّبُ ضَرَرًا بِالصِّحَّةِ
.....	حَالَةٌ تُفْقَدُ فِيهَا الشَّرَائِينَ مَرُوتَهَا بِسَبَبِ تَرَاكُمِ الدُّهُونِ
.....	إِنْسِدَادٌ مُفَاجِئٌ فِي الْأَوْعِيَةِ الدَّمَوِيَّةِ بِسَبَبِ تَجَلُّطِ الدَّمِ
.....	الاهْتِمَامُ وَالْحِرْصُ عَلَى الْوَقَايَةِ وَالصِّحَّةِ





• يستمع المدرس إلى الإجابات ثم تدون على السبورة، ويتم تصحيحها بشكل تفاعلي. بعدها يطلب من المتعلمين تصحيح أجوبتهم في الكراسة.



الكلمة	تعريفها	توظيفها في جملة
تقليل الوزن	خَفَضُ كُتْلَةِ الْجِسْمِ الزَّائِدَةِ لِلْحِفَافِ عَلَى الصِّحَّةِ	يساعد تقليل الوزن على تحسين صحة الجسم.
النصيحة الطبية	التَّوَجِيهُ أَوْ الإِرْشَادُ الصَّادِرُ عَنِ طَبِيبٍ أَوْ مُخْتَصِّ	يقدم الطبيب النصيحة الطبية المناسبة للحفاظ على سلامة المريض.
تأثير ضار	نَتِيجَةٌ سَلْبِيَّةٌ تُسَبِّبُ ضَرَرًا بِالصِّحَّةِ	الإفراط في تناول السكريات له تأثير ضار على صحة القلب.
تصلب الشرايين	حَالَةٌ تُفْقَدُ فِيهَا الشَّرَائِينَ مَرُونَتَهَا بِسَبَبِ تَرَاكُمِ الدُّهُونِ	يؤدي تراكم المواد الدهنية في الجسم إلى تصلب الشرايين .
جلطة دموية	إِنْسِدَادٌ مُفَاجِئٌ فِي الأَوْعِيَةِ الدَّمَوِيَّةِ بِسَبَبِ تَجَلُّطِ الدَّمِ	تسبب الجلطة الدموية انسدادًا خطيرًا في الأوعية الدموية.
العناية	الاهْتِمَامُ وَالْحِرْصُ عَلَى الوِقَايَةِ وَالصِّحَّةِ	تسهم العناية بالصحة في سلامة القلب والوقاية من الأمراض.





أستمع وأفهم التسميع 1

8 دقائق 





قبل التسميع أقدم لكم المهمة التي ينبغي إنجازها: تحديد عناصر الوضعية التواصلية.



• يعرف المدرس المتعلمين بالمهمة التي ينبغي إنجازها، ويطلب منهم توظيف تقنية رؤوس الأقلام.





سأسمعكم النص التسميع الأول، انتبهوا سوف نبدأ، أنصتوا جيدا ودونوا رؤوس أقلام في دفتر البحث
• يوجه المدرس المتعلمين إلى الانتباه والإصغاء الجيد





قبل أن نستمع إلى نص بعنوان **رفقا بقلبك** ، نتذكر أبرز قواعد الاستماع الجيد.



• يشرح المدرس (ة) للتلاميذ ضوابط الاستماع الجيد

ألتزمُ الصمتُ؛

1

أنتبهُ وأستمعُ بتركيزُ؛

2

أفهمُ الأسئلة وأوجه استماعي للنص للإجابة عنها.

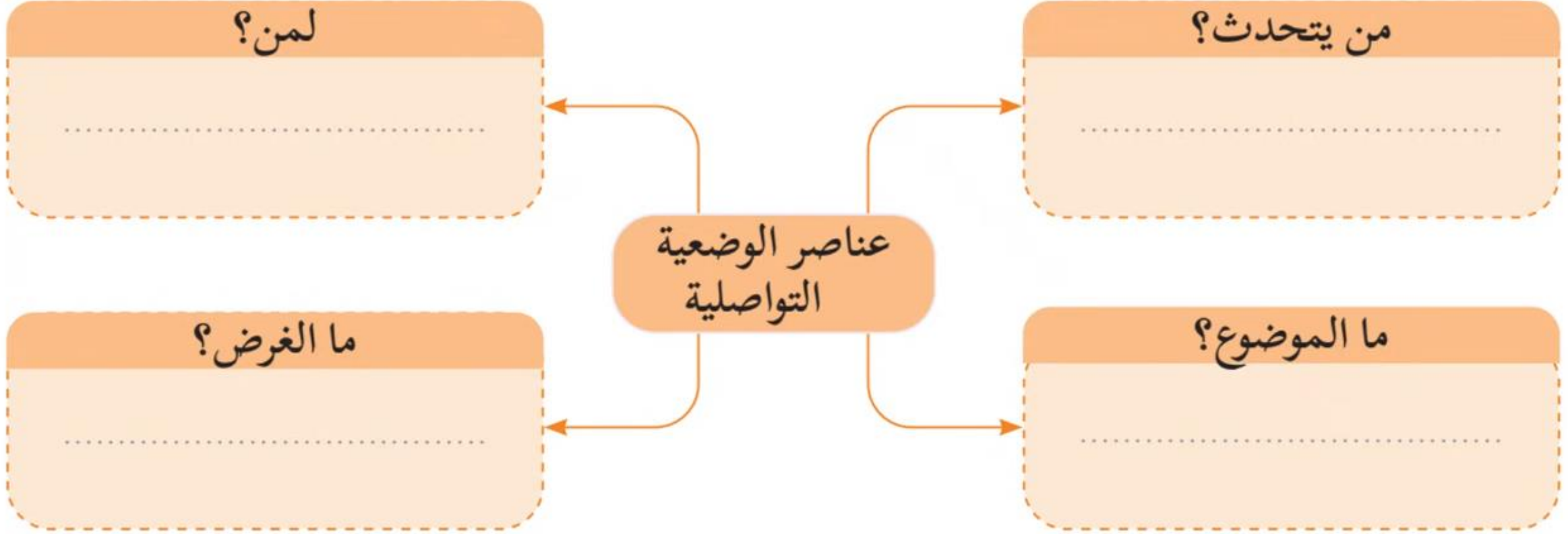
3





الآن، سأسمعكم نصا بعنوان: رفقا بقلبك ، حاولوا أن تحددوا عناصر الوضعية التواصلية.

- يطلب المدرس(ة) من المتعلمين الاستماع بانتباه وتركيز، محاولين التقاط عناصر الوضعية التواصلية للنص المسموع.





الآن، لنحدّد من يتكلم.



• يطرح المدرس السؤال على جماعة المتعلما يقدم الإجابة ويطلب منه شرح سيرورة الإنجاز أمام زملائه ويبدون رأيهم في جوابه.

أحدد عناصر الوضعية التواصلية (من؟، لمن؟، أين؟ متى...)

من يتحدث؟

.....





الآن، لنحدّد من يتحدث.



• يستفسر المدرس المتعلمين عن سيرورة توصل المتعلمين إلى الجواب الصحيح، ثم ينوه بعملهم.

من يتحدث؟

..... الطبيب عبد الصمد





والآن، لنحدد لمن يتوجه بالخطاب.



• يطرح المدرس السؤال على جماعة القسم ثم يختار متعلما يقدم الإجابة ويطلب منه شرح سيرورة الإنجاز أمام زملائه ويبدون رأيهم في جوابه..

أحدد عناصر الوضعية التواصلية (من؟، لمن؟، أين؟ متى...)

لمن؟

.....





والآن، لنحدد لمن يتوجه بالخطاب.



• يستفسر المدرس المتعلمين عن سيرورة توصل المتعلمين إلى الجواب الصحيح، ثم ينوه بعملهم.

لمن؟

أحد المرضى





بعدها، نحدد ما الموضوع.



• يطرح المدرس السؤال على جماعة القسم ثم يختار متعلما يقدم الإجابة ويطلب منه شرح سيرورة الإنجاز أمام زملائه ويبدون رأيهم في جوابه..

أحدد عناصر الوضعية التواصلية (من؟، لمن؟، أين؟ متى...)

ما الموضوع؟

.....





بعدها، نحدد ما الموضوع.



• يستفسر المدرس المتعلمين عن سيرورة توصل المتعلمين إلى الجواب الصحيح، ثم ينوه بعملهم.

ما الموضوع؟

شكوى أحد المرضى من ألم على مستوى القلب.





والآن، لنجيب عن سؤال لماذا.



• يطرح المدرس السؤال على جماعة القسم ثم يختار متعلما يقدم الإجابة ويطلب منه شرح سيرورة الإنجاز أمام زملائه ويبدون رأيهم في جوابه..

أحدد عناصر الوضعية التواصلية (من؟، لمن؟، أين؟ متى...)

لماذا؟ (الغرض)

.....





والآن، لنجب عن سؤال لماذا.



• يستفسر المدرس المتعلمين عن سيرورة توصلهم إلى الجواب الصحيح، ثم ينوه بعملهم.

لماذا؟ (الغرض)

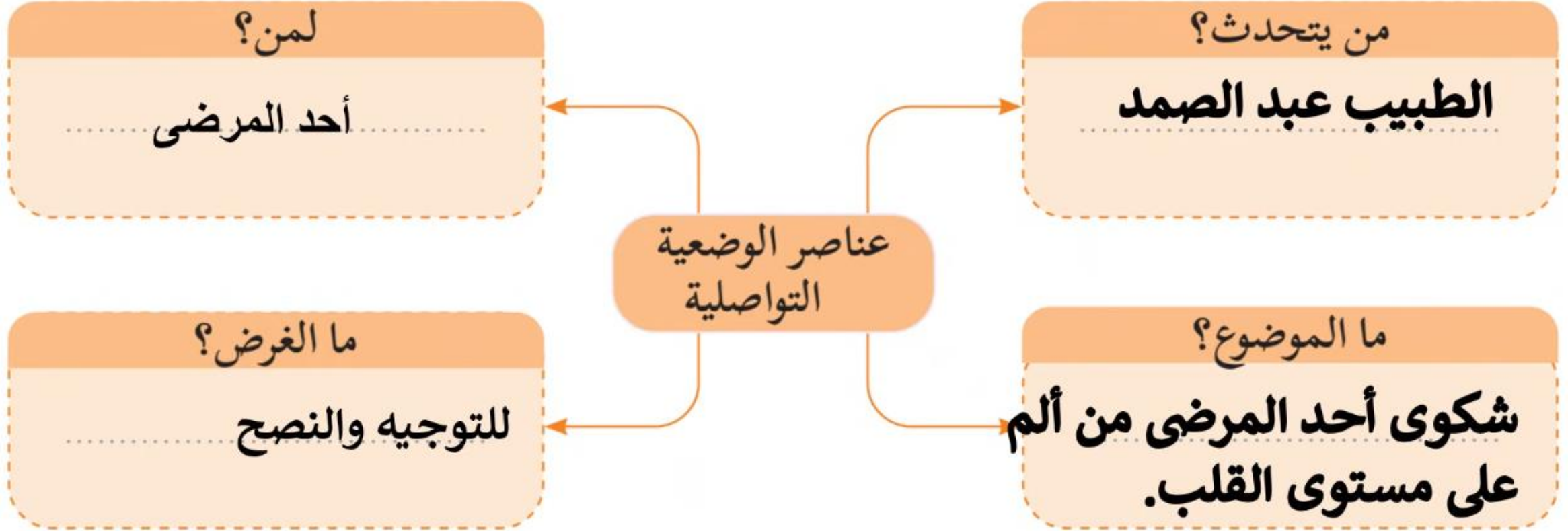
للتوجيه والنصح





أحسنتم. إليكم عناصر الوضعية التواصلية.

يطلب المدرس من المتعلمين توثيق الأجوبة الصحيحة في كراساتهم





أستمع وأفهم التسميع 2

5 دقائق 





أطبق (الممارسة الثنائية)





قبل التسميع أقدم لكم المهمة التي ينبغي إنجازها: عليكم التقاط المعلومات للإجابة عن الأسئلة الآتية :



• يعرف المدرس المتعلمين بالمهمة التي ينبغي إنجازها، ويطلب منهم توظيف تقنية رؤوس الأقلام.

أضع علامة ✓ أمام المعلومة الصحيحة

العاملان اللذان يساعدان على تقليل الوزن هما زيادة الحركة، والمحافظة على كمية الطعام.

إذا زادت المواد الدهنية عن حاجة الجسم فإنها تتراكم على جدران الشرايين، وتسبب تصلبها، وتحدث جلطة دموية.

الكسل لا يضعف الدورة الدموية ولا يسهم في تراكم الدهون، مما يؤثر إيجاباً على صحة القلب.

يعد تقليل السكريات ضرورياً لأنها تتحول إلى دهون تتراكم على الشرايين وتسبب أمراضاً خطيرة كالجلطة وضغط الدم.

ما أهم عَضَلَةٍ فِي جِسْمِ الْإِنْسَانِ؟

.....

لِمَاذَا يَجِبُ الْحِفَاظُ عَلَى عَضَلَةِ الْقَلْبِ؟

.....

مَا النَّصِيحَةُ الَّتِي يُقَدِّمُهَا الْأَطِبَّاءُ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى سَلَامَةِ الْقَلْبِ؟

.....

مَا أَنْسَبُ الْأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ لِمَتَوَسِّطِي الْعُمُرِ؟

.....





سأسمعكم النص مرة ثانية، انتبهوا سوف نبدأ، أنصتوا جيدا.
• يوجه المدرس المتعلمين إلى الانتباه والإصغاء الجيد



أمامكم الأسئلة التي ينبغي عليكم الإجابة عنها ثنائياً.



يقرأ المدرس الأسئلة ويطلب من متعلمين إعادة قراءتها. ثم يسأل المتعلمين عن الأسئلة التي تحتاج إلى الشرح قبل بدء الإجابة. ثم يوجه المتعلمين إلى الاشتغال في ثنائيات للجواب عن السؤالين، حيث يتناقش كل ثنائي حول إجابة كل منهما عن كل سؤال، مع توضيح سيرورة الجواب المتوصل إليه. خلال هذه المرحلة يراقب تفاعل الثنائيات، عبر التجول بين الصفوف، وتقديم التوجيهات والتغذية الراجعة عند الحاجة.



أضع علامة ✓ أمام المعلومة الصحيحة

العاملان اللذان يساعدان على تقليل الوزن هما زيادة الحركة، والمحافظة على كمية الطعام.
إذا زادت المواد الدهنية عن حاجة الجسم فإنها تتراكم على جدران الشرايين، وتسبب تصلبها، وتحدث جلطة دموية.
الكسل لا يضعف الدورة الدموية ولا يسهم في تراكم الدهون، مما يؤثر إيجاباً على صحة القلب.
يعد تقليل السكريات ضرورياً لأنها تتحول إلى دهون تتراكم على الشرايين وتسبب أمراضاً خطيرة كالجلطة وضغط الدم.

ما أهم عَضَلَةٍ في جِسْمِ الْإِنْسَانِ؟

.....

لِمَاذَا يَجِبُ الْحِفَاظُ عَلَى عَضَلَةِ الْقَلْبِ؟

.....

مَا النَّصِيحَةُ الَّتِي يُقَدِّمُهَا الْأَطِبَاءُ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى سَلَامَةِ الْقَلْبِ؟

.....

مَا أَنْسَبُ الْأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ لِمَتَوَسَّطِي الْعُمُرِ؟

.....

الموضوع	الأوامر	النواهي





لنستمع إلى إجاباتكم.



يستمتع المدرس إلى أجوبة بعض الثنائيات ويطلب التعليل أو إعادة الصياغة عند الحاجة، قبل أن يبرز الجواب الصحيح، مع تقديم تغذية راجعة حول منطق التوصل إلى الجواب الصحيح.

أضع علامة ✓ أمام المعلومة الصحيحة

العاملان اللذان يساعدان على تقليل الوزن هما زيادة الحركة، والمحافظة على كمية الطعام.
إذا زادت المواد الدهنية عن حاجة الجسم فإنها تتراكم على جدران الشرايين، وتسبب تصلبها، وتحدث جلطة دموية.
الكسل لا يضعف الدورة الدموية ولا يسهم في تراكم الدهون، مما يؤثر إيجاباً على صحة القلب.
يعد تقليل السكريات ضرورياً لأنها تتحول إلى دهون تتراكم على الشرايين وتسبب أمراضاً خطيرة كالجلطة وضغط الدم.

ما أهم عَضَلَةٍ في جِسْمِ الْإِنْسَانِ؟

.....

لِمَاذَا يَجِبُ الْحِفَاظُ عَلَى عَضَلَةِ الْقَلْبِ؟

.....

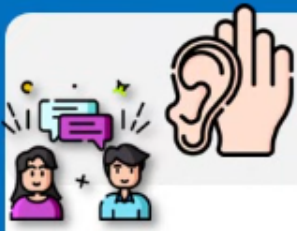
مَا النَّصِيحَةُ الَّتِي يُقَدِّمُهَا الْأَطِبَّاءُ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى سَلَامَةِ الْقَلْبِ؟

.....

مَا أَنْسَبُ الْأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ لِمَتَوَسِّطِي الْعُمُرِ؟

.....





ممتاز. إليكم الإجابات الصحيحة.

• - يطلب المدرس من المتعلمين توثيق الأجوبة الصحيحة في كراساتهم

❖ ما أهم عَصَلَة في جِسْم الإنسان؟

أهم عَصَلَة في جِسْم الإنسان هي القلب.

❖ لِمَاذَا يَجِبُ الحِفاظُ عَلَى عَصَلَة القلب؟

يَجِبُ الحِفاظُ عَلَى عَصَلَة القلب لأنها الأهم في حياته.

❖ مَا النَّصِيحَةُ الَّتِي يُقَدِّمُهَا الأَطِبَاءُ لِلْمَحَافِظَةِ عَلَى سَلَامَةِ القلب؟

الإكثارُ من الحَرَكة - الإقلالُ مِنَ المَوادِّ الدُّهْنِيَّةِ والسُّكَّرِيَّاتِ - الإبتعادُ عَنِ التَّدخينِ

❖ مَا أَنسَبُ الأَلعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ لِمُتَوَسِّطِي العُمُرِ؟

أَنسَبُ الأَلعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ لِمُتَوَسِّطِي العُمُرِ هي رِياضَةُ المَشِي





أضع علامة ✓ أمام المعلومة الصحيحة

✓	العاملان اللذان يساعدان على تقليل الوزن هما زيادة الحركة، والمحافظة على كمية الطعام.
✓	إذا زادت المواد الدهنية عن حاجة الجسم فإنها تتراكم على جدران الشرايين، وتسبب تصلبها، وتحدث جلطة دموية.
✓	الكسل لا يضعف الدورة الدموية ولا يسهم في تراكم الدهون، مما يؤثر إيجاباً على صحة القلب.
	يعد تقليل السكريات ضرورياً لأنها تتحول إلى دهون تتراكم على الشرايين وتسبب أمراضاً خطيرة كالجلطة وضغط الدم.





أفهم (الممارسة المستقلة)



ننتقل الآن، إلى الجواب عن السؤال الآتي فرديا. والمطلوب هو ملء الجدول بما هو مطلوب:



يوجه المدرس المتعلمين إلى الاشتغال بطريقة فردية في الإجابة عن السؤال، ويحرص على مراقبة تقدم الإنجاز، ويقدم التغذية الراجعة عند الحاجة. بعدها يستمع إلى إجابة متعلمين مع مطالبتهم بسيرورة التوصل إلى الجواب.



الموضوع	الأوامر	النواهي





ما أروعكم! أمامكم الجواب الصحيح.
- يطلب المدرس من المتعلمين توثيق الجواب الصحيح في كراساتهم.



الموضوع	الأوامر	النواهي
سبيل المحافظة سلامة القلب ووقايته من الأمراض.	✓ الحفاظ على صحة القلب ووقايته من الأمراض ✓ الإكثار من الحركة ✓ ممارسة بعض الألعاب الرياضية ✓ المحافظة على كمية الطعام ✓ تقليل الوزن	<input type="checkbox"/> عدم الركون إلى الكسل والخمول <input type="checkbox"/> لا نأكلُ حتى نجوع (نهي عن الأكل دون حاجة) <input type="checkbox"/> لا نشبعُ إذا أكلنا (نهي عن الإفراط في الأكل) <input type="checkbox"/> عدمُ الإكثار من المواد الدهنية والسكّريات <input type="checkbox"/> الابتعادُ عن التدخين

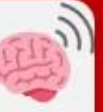




المؤشرات

3 دقائق





1 تحديد المطلوب.

2 تحليل كل مؤشر في علاقته بالمطلوب واستخلاص النتيجة.

هل المؤشر يطابق المطلوب أو يخالفه؟

□ لا = يخالف

□ نعم = يطابق

□ مؤشر خاطئ.

□ مؤشر صحيح.





المؤشرات (الممارسة المستقلة)





أضع علامة لأمام العبارة التي تتضمن المؤشر الدال على ضرورة الاهتمام بالقلب



• يشرح المدرس المهمة ويمنح المدرسين دقيقة واحدة للإجابة عن السؤال مع ضرورة تفسير إجاباتهم.

	ولذا يَجِبُ الابتعادُ عنه تماماً إذا أَرَدْنَا أن نُحافظَ على سلامةِ أجسامِنَا.
	أنسبُ الألعابِ الرِّياضيَّةِ، لمتوسّطي العُمُر، هي رياضةُ المَشْيِ. فهي تنظّمُ الدَّورَةَ الدَّمويَّةَ وتنشّطُها، كما تُفيدُ الجهازَ المَفصليَّ للجسمِ عامَّةً.
	القلبُ أهمُّ عَضَلَةٍ في جسمِ الإنسانِ، وأكثرُها أهميَّةً في حياتِهِ، ولِذلكَ وجبَ الحفظُ عليها، والعنايةُ بها، ووقايتُها مِنَ الأمراضِ
	وَيَنبُجُ تَقليلُ الوَزنِ من عاملين؛ أولُهُما زيادَةُ الحَرَكَةِ، وثانيُهُما المحافظةُ على كَميَّةِ الطَّعامِ الَّذي يتناولُهُ المرءُ.





جيد، العبارة الصحيحة هي :



• يستمع المدرس إلى إجابات المتعلمين مع استفسارهم عن الإجابات المقدمة.

	ولذا يَجِبُ الابتعادُ عنه تماماً إذا أَرَدْنَا أن نُحافظَ على سلامةِ أجسامِنَا.
	أَنسَبُ الألعابِ الرِّياضيَّةِ، لمتوسِّطي العُمُر، هي رِياضَةُ المَشِيِّ. فهي تنظِّمُ الدَّورَةَ الدَّمويَّةَ وتنشِّطُها، كما تُفيدُ الجهازَ المَفصليَّ للجِسمِ عامَّةً.
✓	القلبُ أهمُّ عَضَلَةٍ في جِسمِ الإنسانِ، وأكثرُها أهميَّةً في حياتِهِ، ولِذلكَ وجِبَ الحِفاظُ عليها، والعِنايةُ بها، ووقايتُها مِنَ الأمراضِ
	وَيَنبُجُ تَقليلُ الوَزنِ من عامِلين؛ أوَّلُهُما زيادَةُ الحَرَكَةِ، وثانيهُما الحِفاظَةُ على كَميَّةِ الطَّعامِ الَّذي يَتناولُهُ المَرءُ.





أستثمر

4 دقائق 





أتمم الملخص الآتي بوضع المفردات الآتية في مكانها المناسب: التدخين - المشي - الأوعية الدموية - الدهون - الأطباء -
الطعام - عضلة - الحركة - الجلطات.
• يمنح المدرس **دقيقتين** للتفكير، ثم يختار 3 متعلمين لتقديم إجاباتهم، ويستفسر 4 عن رأيه في إجابات زملائهم.

يُبرز النص أهمية القلب بوصفه أهم..... في جسم الإنسان، ويؤكد على ضرورة العناية به ووقايته من الأمراض. ويوصي باتباع نمط حياة صحي يشمل الإكثار من وممارسة الرياضة، وخاصة رياضة.....، وتقليل الوزن عن طريق ضبط كمية كما يدعو النص إلى الاعتدال في الأكل، وتقليل استهلاك والسكريات التي قد يسبب تراكمها في الشرايين أمراضا خطيرة كارتفاع الضغط و.....





اختتام الحصة





من يذكرني بما تعلمناه اليوم على مستوى المعجم؟

• يوجه المدرس المتعلمين إلى تحديد المعجم المكتسب



ما المعجم الذي اكتسبناه اليوم؟





هنالك مجموعة من المفردات التي تتصل بمعجم الرياضة، نذكر منها:

• يقدم المدرس هذه المفردات، ويستفسر المتعلمين عما إذا كانت هناك مفردات تحتاج إلى شرح، بعدها يخبر المتعلمين بالمرحلة الموالية وهي توظيف هذه المفردات.



أتمرّن

أُتدرب

أنافِس

أشارِك

أفوز

تقليل
الوزن

جلطة
دموية

سلامة
القلب

تصلب
الشرايين

تأثير ضار

النصيحة
الطبية

المواد
الدهنية

أخسر

أحسنّ

العناية





ما المهارة التي اعتمدتم عليها ومكنتكم من الإجابة عن الأسئلة؟



يقدم المدرس شبكة المؤشرات وعناصرها.

تدربنا على مهارة الاستماع بتركيز وتحديد المؤشر الصحيح.





قبل توديعكم، أدعوكم إلى الإجابة عن هذا السؤال في منازلكم: ما التوجيهات (أوامر ونواهي) التي يمكن أن تقدمها لأفراد أسرتك للحفاظ على سلامة القلب، غير التي وردت في النص المسموع .
• يشرح المدرس النشاط ويقدم مقالاً للجواب.



وَصَلْنَا إِلَى نِهَآيَةِ الْحِصَّةِ. لَا تَنْسُوا مُرَآجَعَةَ ذُرُوسِكُمْ، وَإِنِّجَازَ وَاجِبَاتِكُمْ.



إِلَى الْحِصَّةِ الْقَادِمَةِ!

