**التدرج البيداغوجي للسنة أولى متوسط علوم الطبيعة والحياة**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الكفاءة الشاملة: يحافظ على صحته و صحة غيره و يتدخل إيجابيا لحماية محيطه .** | | | | | | |
| **الميدان الأول:** **الإنسان و الصحة** | | **الكفاءة الختامية: أمام اختلالات وظيفية عند الإنسان، يقدم إرشادات وجيهة بتجنيد موارده المتعلقة بالمقاربة الأولية للتنسيق الوظيفي للعضوية .** | | | | |
| **الأشهر** | **الأسبوع** | **الحصة** | **المقطع** | **مركب الكفاءة** | **الموارد المعرفية** | **معايير و مؤشرات التقويم** |
| سبتمبر | الاول | 01 | 1.التغذية عند الإنسان | **تصنيف الاغذية حسب المصدر و التركيب** | تقويم تشخيصي + عرض الوضعية الشاملة | **مع 1 : ينظم الأغذية حسب معايير**  ­ يميز بين غذاء عضوي و غذاء معدني  ­ يعرف كلا من الغذاء المركب و الغذاء الكامل  ­ يصنف الأغذية المركبة حسب الغذاء البسيط السائد فيها. |
| 02 | عرض وضعية المقطع 01  **1.مصدر وتركيب الأغذية**  ـ الأغذية التي نتناولها من أصل عضوي  ( نباتي أو حيواني) أو معدني. |
| الثاني | 01 | **1.مصدر وتركيب الأغذية**  ـ تحتوي الأغذية العضوية على غلو سيدات، ليبيدات، بروتينات وفيتامينات. |
| 02 | **1.مصدر وتركيب الأغذية**  ـ نميز أغذية بسيطة وأغذية مركبة.  ـ الغذاء الكامل يحتوي على كل الأغذية البسيطة. |
| الثالث | 01 | **الربط بين طبيعة الغذاء ودوره في العضوية.** | **2. دور الأغذية في الجسم**  ـ تستعمل الأغذية من طرف العضوية من أجل النشاط والنمو والصيانة . | **مع2 : يشخص أعراض نقص أو غياب بعض الأغذية**  ­ يذكر دور الأغذية البسيطة في الجسم  ­ يربط بين أعراض مرضية و نقص غذاء محدد. |
| 02 | **2. دور الأغذية في الجسم**  ـ و تصنف على أساس دورها إلى:  \* أغذية الطاقة كالغلوسيدات والدسم ليبيدات.  \* أغذية البناء مثل البروتينات ، الماء والأملاح المعدنية والفيتامينات. |
| الرابع | 01 | **تبني القواعد السليمة للتغذية** | **3. الرواتب الغذائية والتوازن الغذائي**  ـ الراتب الغذائي هو كمية الأغذية اللازمة لتلبية حاجيات جسم شخص ما خلال مدة 24 ساعة.  ­ تختلف الرواتب الغذائية حسب النشاط ، الجنس ، العمر، حالة الجسم والظروف المناخية (درجة الحرارة).  ­ الرواتب الغذائية الأساسية هي: راتب النمو راتب الصيانة وراتب العمل أو النشاط. | **مع3 : يطبق أسس التغذية الصحية**  ­ يقدم النصائح التي تخص التغذية الصحية  ­ يقترح وجبة غذائية حسب الجنس، العمر ، النشاط و الظروف المناخية. |
| 02 | **3. الرواتب الغذائية والتوازن الغذائي**  -إن الاخلال بالتوازن الغذائي افراطا أو تفريطا يترتب عنه أمراض خطيرة.  ­ يجب أن يكون الراتب الغذائي كاملا و متزنا لسدّ حاجات العضوية كمّا ونوعا.  ­ الوجبة المتوازنة هي وجبة متنوعة وكافية لتلبية حاجات العضوية. |
| أكتوبر | الاول | 01 |  |  | وضعية تعلم الإدماج (حل وضعية المقطع 01 )+المعالجة | |
| 02 | 1. التحصل على طاقة عند الانسان | **تمييز خصائص سطوح التبادل** | **ـ التحصل على الطاقة عند الإنسان:**  ـ تتنفس أغلبية الكائنات الحية حيث تمتص ثاني الأكسيجين(O2) من الوسط وتطرح غاز ثاني أكسيد الكربون(CO2) وبخار الماء. و تعرف هذه العملية بالمبادلات الغازية التنفسية.  ـ تتم المبادلات الغازية التنفسية على مستوى الأسناخ الرئوية عند الإنسان. |  |
| الثاني | 01 |  |  |
| 02 |  |  |
| الثالث | 01 |  |  |
| 02 |  |  |  |
| الرابع | 01 |  |  |  |
| 02 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |