



Séance n° 1 1 heure

Objectifs :

- prendre conscience des effets positifs d'une pratique physique régulière ;
- rendre compte pour soi de ces effets sur l'organisme (sensation de bien-être, santé, développement physique ...)

Matériel nécessaire :

- un vidéoprojecteur ou une télévision
- une calculatrice (optionnel)

au préalable :

- ✚ Avoir mené un cycle endurance ; à cette occasion, les élèves ont rempli le tableau d'observation CM  ou celui destiné aux CE2. 
- ✚ Si l'on n'a pas mené de cycle endurance ou que l'on n'a pas utilisé un des tableaux ci-dessus, la classe pourra utiliser le tableau pré rempli ; il est toutefois nécessaire de savoir définir et mesurer le rythme cardiaque comme étant le nombre de battements cardiaques durant une minute. 

Étape 1 représentations initiales des élèves

- ✚ L'enseignant introduit l'activité : « Nous allons travailler sur les effets de l'activité physique. Quels sont selon vous les effets positifs et les effets négatifs d'une pratique sportive ? »
- ✚ L'enseignant note sur une affiche à deux colonnes les représentations initiales des élèves. Réponses attendues : ça nous fatigue, ça nous rend plus fort, c'est amusant, on apprend des choses nouvelles, on peut se blesser ou se faire mal.

Étape 2 analyse du tableau d'observation de l'endurance

- ✚ L'enseignant dit aux élèves : « Vous avez devant vous le tableau que vous avez rempli pendant le cycle endurance. Que pouvez-vous déduire de sa lecture ? »
L'enseignant complète les réponses attendues des élèves :

Pour les élèves de CM : le rythme cardiaque augmente pendant l'effort, il revient au calme après l'effort, il ralentit progressivement lors de la phase de récupération.

Pour tous les élèves de cycle 3 : la distance parcourue en fin de cycle est plus importante qu'au début, on est moins essoufflé à la fin du module, on s'arrête moins souvent, on se sent mieux quand on court.

- ✚ L'enseignant valide ou infirme avec la classe certaines propositions du tableau de l'étape 1 et y ajoute de nouvelles affirmations si nécessaire.

N.B. : Cette étape peut être complétée par une séance annexe pour les élèves qui ont déjà abordé les fonctions de respiration et circulation sanguine. 

Étape 3 projection d'une vidéo sur les dangers du sport 

- ✚ L'enseignant projette la séquence vidéo sur le claquage (jusqu'à 1' 05") 
Il demande aux élèves ce qu'ils observent, ce qui s'est passé. Il apporte le terme « claquage » si les élèves ne l'ont pas formulé.
- ✚ L'enseignant demande : « Comment éviter les blessures dans une pratique sportive ? »
Réponses attendues : il faut s'échauffer, il faut s'étirer, il faut se reposer.
L'enseignant met en évidence les dangers d'une pratique sportive mal gérée ou abusive qui ne respecte pas l'organisme.
- ✚ Comme à l'étape 2, l'enseignant valide ou infirme avec la classe certaines propositions du tableau de l'étape 1 et y ajoute de nouvelles affirmations si nécessaire.

Étape 4 lecture et analyse de document sur le sommeil 

- ✚ L'enseignant s'appuie sur le besoin de repos évoqué à l'étape précédente pour présenter aux élèves le document sur l'évolution de la durée du sommeil au cours de la vie. 
- ✚ Il leur demande : « D'après ce graphique, de combien d'heures de sommeil avez-vous besoin pour être en bonne santé ? »
- ✚ Il demande aux élèves les conséquences du manque de sommeil et complète leurs réponses : « On est fatigué, on ne se sent pas bien, on a du mal à se concentrer et on apprend moins bien, on grandit moins. »

Étape 5 trace écrite **Le sommeil :**

Le besoin de sommeil diminue avec l'âge. Au cycle 3, un écolier a besoin de dix à douze heures de sommeil pour être en bonne santé.

L'activité physique :

Pour les élèves de CM :

L'activité physique améliore le fonctionnement du cœur et les capacités respiratoires.

Pour tous les élèves de cycle 3 :

L'activité physique améliore nos performances et donne une sensation de bien-être. Elle peut être dangereuse si elle est mal pratiquée. Il faut s'échauffer avant l'activité, récupérer suffisamment et éviter une pratique abusive : une activité pratiquée trop souvent, trop violemment et sans récupération.