



Auteur de la fiche : laure.molinari@ac-orleans-tours.fr

COMPETENCES LANGAGIERES VISEES		ELEMENTS DU PROGRAMME VISES
LINGUISTIQUE	x	
DISCURSIVE		
INTERACTIONNELLE	x	
ENJEUX D'APPRENTISSAGE POUR L'ELEVE		
Moteurs	Expérimenter des allures	
Méthodo & social	Echanger pour comprendre les effets de l'activité physique	

CONTEXTUALISATION DE LA PROPOSITION

Dans le cadre de l'**activité demi-fond**, mise en pratique dans un premier temps des **notions théoriques abordées en cours de SVT** portant sur le système cardio-vasculaire, les muscles, l'alimentation et l'effort physique au sens large.

- **Permettre à l'élève d'exprimer oralement ses ressentis, ses progrès.**
- Les différents phénomènes observés par les modifications du corps en lien avec la pratique physique. Réinjecter cet aspect empirique en cours de SVT.

Verbaliser, échanger avec ses camarades sur la gestion de l'effort.

Expérimenter les différentes allures de course et faire un constat sur les effets sur le corps à court et moyen terme.

Aborder la notion de bienfaits de la pratique physique et sportive.

DES PREREQUIS ou PREALABLE

Donner du sens à la pratique.
 Légitimité des activités d'endurance dans un contexte donné.
 Présentation en amont de la séquence et des liens communs avec la SVT

ILLUSTRATION

L'alimentation
 L'impact et la cohérence dans la pratique sportive.
 Rôle sur la santé.
 Apprendre à se connaître
 connaître ses limites
 Conscientiser les progrès et les verbaliser.
 (Être plus à l'aise dans son corps , respiration efficace , meilleure connaissance de son corps, se sentir plus compétent).
 Re transposition des compétences orales acquises dans le cadre d'autres pratiques sportives et artistiques.

VARIANTE et EVOLUTION

LIMITES