

BOUGER, C'EST LA SANTE

- **classe : cinquième.....**
- **durée : 1 heure.....**
- **la situation-problème**

La campagne sur le thème « la santé vient en bougeant » a été reprise au collège dans le cadre d'une semaine santé. Justine se pose des questions sur son manque d'activité hors du collège.

Son environnement : elle vit en immeuble, au 3^{ème} étage avec ascenseur ; elle prend le bus pour aller au collège qui est à 20 minutes à pied ; la piscine est proche de chez elle.

Ses motivations : elle aime « bouger » en musique ; elle veut que le sport soit un plaisir ; elle est soucieuse de sa silhouette.

Sa personnalité : elle a le sens de la discipline ; elle aime les activités en groupe.

- **le(s) support(s) de travail**



DOC.1 Une campagne : la santé vient en bougeant.

- Choisir des activités physiques qui font partie de votre quotidien
- Choisir des activités sportives qui vous plaisent vraiment.
- Respecter au minimum 30 minutes d'activités continues par jour.

DOC.2 Les règles pour la pratique d'activités physiques régulières.

- Monsieur et madame Bernard décident d'aller à la piscine régulièrement pour lutter contre le stress de la vie quotidienne.
- Monsieur Xerri, dont le taux de cholestérol augmente, décide de laisser sa voiture et de se déplacer à pied pour les petits trajets.
- Des copines sensibles aux campagnes de prévention contre l'obésité ont décidé de faire du jogging les jours où il n'y a pas de sport au lycée.
- Monsieur et madame Dupuis, retraités, se sont inscrits à un club de randonnée dans le but de conserver longtemps leurs capacités motrices.

DOC.2 Les motivations pour la pratique d'activités physiques.

- **le(s) consigne(s) donnée(s) à l'élève**

A l'aide des documents, **proposez** à Justine 2 activités physiques et 2 activités sportives ; **argumentez** vos choix et **indiquez** les bienfaits sur la santé pour chacune des propositions. Vous présenterez votre réponse sous la forme d'un texte ou / et d'un tableau.

- dans la grille de référence

les domaines scientifiques de connaissances

Le vivant : organisation et fonctionnement du corps humain

Pratiquer une démarche scientifique et technique	les capacités à évaluer en situation	les indicateurs de réussite
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Observer, rechercher et organiser les informations.</i> • <i>Raisonnement, argumenter, démontrer.</i> • <i>Communiquer à l'aide de langages ou d'outils scientifiques ou technologiques.</i> - -- 	<p>Extraire des documents les informations relatives au problème.</p> <p>Mettre en relation, choisir et argumenter.</p> <p>Présenter la réponse sous une forme appropriée, texte ou tableau.</p>	<p>Distinction entre activité sportive et activité physique.</p> <p>Repérage des caractéristiques de la situation de Justine.</p> <p>Identification des motivations et des bienfaits pour rester en bonne santé pour les pratiques choisies.</p> <p>Mise en relation de la situation de Justine avec les documents 2 et 3 pour choisir des activités physiques et sportives et argumenter les propositions.</p> <p>L'expression est correcte, orthographe, grammaire, syntaxe ... et le tableau est complet et judicieux.</p>
<p>Avoir un comportement responsable</p> <p><i>Connaître les comportements favorables à sa santé et à sa sécurité.</i></p>	<p>les capacités à évaluer en situation</p> <p>Connaître les bienfaits d'une activité physique sur la santé.</p> <p>Adapter des comportements favorables à la santé</p>	<p>les indicateurs de réussite</p>
<p>Faire preuve d'initiative</p>	<p>les capacités à évaluer en situation</p> <p>Savoir prendre des initiatives et des décisions</p>	<p>les indicateurs de réussite</p>

- dans le programme de la classe visée

les connaissances	les capacités
<p>Fonctionnement de l'organisme et besoin en énergie.</p> <p><i>Cette partie permet de construire les connaissances biologiques indispensables au développement de l'esprit critique de l'élève à un âge où certains comportements à risques (sédentarité, grignotage, tabagisme) peuvent se mettre en place. Ainsi elle contribue à une véritable éducation à la santé.</i></p> <p>Les bienfaits d'une activité physique sur la santé.</p>	<p>Observer, recenser et organiser des informations afin de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir des activités physiques et sportives - mettre en relation le travail musculaire et ses incidences physiologiques, esthétiques et psychologiques. <p>Présenter la réponse sous une forme appropriée, texte ou tableau.</p>

- les aides ou "coup de pouce"

<p>✂ aide à la démarche de résolution :</p> <p>Pour choisir des activités physiques vous devez :</p> <ul style="list-style-type: none"> - faire la différence entre activité physique et activité sportive (doc 2). - Connaître l'environnement de Justine (situation-problème) - et mettre ces données en relation avec les documents. <p>Pour choisir des activités sportives vous devez :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tenir compte des motivations et de la personnalité de Justine et utiliser le document 3. <p>Pour faire le lien avec les bienfaits sur la santé, utilisez le doc 3.</p> <p>✂ apport de savoir-faire : Proposition de différents tableaux.</p> <p>✂ apport de connaissances :</p>

- les réponses attendues

Les deux activités physiques que nous pouvons lui proposer en lien avec son quotidien sont :

1. Utiliser les escaliers pour monter et descendre de son appartement situé au 3ème étage.
2. Aller au collège à pied, 20 minutes de marche.

Ce qui lui permettra de respecter les 30 minutes d'activité physique nécessaires, par jour, pour entretenir et développer ses capacités physiques, pour améliorer sa qualité de vie et mieux gérer son stress au quotidien.

Les deux activités sportives en lien avec son environnement, ses motivations et sa personnalité et proposées dans les documents sont :

1. faire de jogging avec ses camarades puisqu'elle aime les activités en groupe, lesquelles sont un excellent moyen pour se socialiser et ne pas s'isoler.
2. Faire de la natation puisque la piscine est à côté de chez elle, qu'elle a le sens de la discipline et qu'elle est soucieuse de sa silhouette.

Toutes ces activités physiques et sportives vont lui permettre de se protéger des maladies telles que l'obésité et l'excès de cholestérol et mieux vivre au quotidien.