



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**