



EPI "Les bienfaits du sport sur le corps, la santé et le bien-être"

Niveau de classe 4ème - Matières associées : SVT - EPS

Thématique : Corps, santé, bien-être sécurité



Parcours santé
Parcours citoyen

UN DIAGNOSTIC PARTAGE

- Les élèves exécutent en cours d'EPS l'échauffement comme une contrainte, des difficultés pour les sensibiliser à cette partie de la leçon
- Des problèmes de nutrition à évoquer de temps en temps avec certaines filles notamment (relier effort physique / nutrition / fonctionnement du cerveau)
- Doter les élèves d'un bagage suffisant en EPS pour devenir un adulte autonome, lucide dans la pratique
- Difficulté à sensibiliser les élèves aux problématiques sur la santé en général (postures / nutrition, échauffement, récupération, hygiène de vie...)
- Elèves peu actifs durant les phases de récupération d'une leçon d'EPS (étirements souvent oubliés)
- Sensibiliser les élèves à la connaissance de soi, de son corps pour mieux agir
- Une génération de plus en plus sédentaire en dehors de l'école (téléphones portables, réseaux sociaux, ordinateurs)

Domaines du socle	Compétences du socle en EPS	Compétences spécifiques visées à travers cet EPI
1/ Les langages pour penser et communiquer	<i>Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité - Verbaliser les émotions et sensations ressenties - Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire la motricité d'autrui et la sienne
2/ Les méthodes et les outils pour apprendre	<i>S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Préparer, planifier, se représenter une action avant de la réaliser - Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser - Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuel ou collectif - Utiliser des outils numériques pour analyser et évaluer ses actions et celles des autres
3/ La formation de la personne et du citoyen	<i>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat (tenue de rôles) - Agir avec et pour les autres en prenant en compte les différences
4/ Les systèmes naturels et les systèmes techniques	<i>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé - Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique - Evaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école - Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger
5/ Les représentations du monde et de l'activité humaine	<i>S'approprier une culture physique sportive et artistique</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Etre curieux dans sa pratique

Domaines du socle	Compétences spécifiques visées à travers cet EPI
1/ Les langages pour penser et communiquer	<ul style="list-style-type: none"> - Verbaliser que le système nerveux et le système cardiovasculaire interviennent lors d'un effort musculaire, en identifiant les capacités et les limites de l'organisme (Rythmes cardiaques et respiratoires et effort physique)
2/ Les méthodes et les outils pour apprendre	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliser des instruments d'observation, de mesures - Interpréter des résultats et en tirer des conclusions
3/ La formation de la personne et du citoyen	<ul style="list-style-type: none"> - Développer l'esprit critique au sein d'un groupe de travail
4/ Les systèmes naturels et les systèmes techniques	<ul style="list-style-type: none"> - Accéder à des savoirs scientifiques, les comprendre et les utiliser pour mener des raisonnements adéquats, en reliant des données, en imaginant et identifiant des causes et des effets : <ul style="list-style-type: none"> * Mettre en évidence le rôle du cerveau dans la réception et l'intégration d'informations multiples (messages nerveux, centres nerveux, nerfs, cellules nerveuses) * Relier quelques comportements à leurs effets sur le fonctionnement du système nerveux (activité cérébrale ; hygiène de vie : conditions d'un bon fonctionnement du système nerveux, perturbations par certaines situations ou consommations → seuils, excès, dopage, limites et effets de l'entraînement)

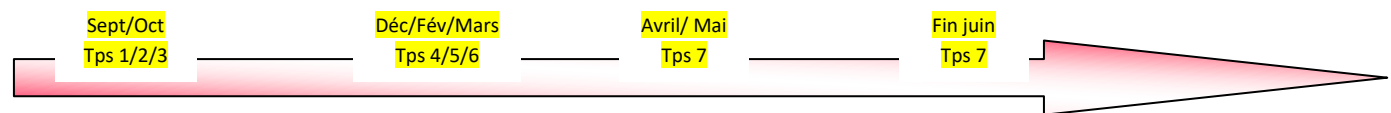
	<p>* Relier les modifications physiologiques (respiratoire et cardiaque) lors d'un effort aux besoins des muscles</p> <p>* Relier la nature des aliments et leurs apports qualitatifs et quantitatifs pour comprendre l'importance de l'alimentation pour l'organisme (besoins nutritionnels) → groupes d'aliments, besoins alimentaires, besoins nutritionnels et diversité des régimes alimentaires...</p>
5/ Les représentations du monde et de l'activité humaine	<p>- Prendre connaissance des organes du mouvement, des liens qui existent entre eux, de leur fragilité et du rôle préventif de l'activité physique au maintien de leur intégrité</p> <p>- Prendre conscience que les dépenses énergétiques associées aux différents efforts engendrent des besoins nutritifs pour l'organisme</p>



Compétences transversales développées
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Domaine 1 : Les Langages pour penser et communiquer</u> <p>« Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages mathématiques, scientifiques et informatiques » en produisant un graphique et des schémas de l'anatomie humaine.</p> <p>→ Lire et exploiter des données présentées sous différentes formes : tableaux, graphiques, diagrammes, dessins, conclusions de recherches, cartes heuristiques, etc...</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre</u> <p>- Apprendre à organiser son travail</p> <p>- Utiliser les "outils numériques pour échanger et communiquer » en créant un document incluant diverses recherches, consultables par lui-même → identifier et choisir les outils et les techniques pour garder trace de ses recherches</p> <p>- Conduire une recherche d'informations sur internet pour répondre à une question ou un problème scientifique</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen</u> <p>« Responsabilité, sens de l'engagement et de l'initiative » : l'élève va prendre des initiatives et mettre en œuvre son projet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Domaine 4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques</u> <p>« Démarches scientifiques » L'élève analyse, argumente, mène différents types de raisonnements ; il rend compte de sa démarche. Il exploite et communique les résultats de mesures ou de recherches en utilisant les langages scientifiques à bon escient. Ses recherches donneront lieu à une production écrite (Carnet de bien-être) et une production motrice (création et mise en œuvre de l'échauffement en EPS)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Domaine 5 : Les représentations du monde et de l'activité humaine</u> <p>« Invention, élaboration, production ». Il connaît les contraintes et les libertés qui s'exercent dans le cadre des activités physiques et sportives. Il sait en tirer parti et gère son activité physique et sa production pour les améliorer, progresser et se perfectionner.</p>

Les différentes phases de cet EPI		
Temps 1	<p>EPS :</p> <p>Séquence badminton (2/09 au 7/10)</p> <p>- Prélèvement de mesures, de données personnelles : FC et respiratoire au repos, après l'effort</p> <p>- Connaître les finalités de l'échauffement</p> <p>- Echauffement réalisé à tour de rôle par des groupes de 2</p>	12h00
Temps 2	<p>S.V.T</p> <p>Point de départ : "La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité" OMS (1946)</p> <p>Problématique : "comment le sport peut-il faire du bien à notre corps / favoriser notre santé ? "</p> <p>⇒ Chaque groupe complète des petites fiches synthèse (grâce à des documents et des animations) pour comprendre les besoins des muscles, le transport des nutriments et du dioxygène jusqu'au muscle grâce à la circulation, et pour comprendre la commande du mouvement en voyant le trajet du message de l'organe sensoriel jusqu'au muscle en passant par l'analyse au niveau du cerveau.</p>	2h00
Temps 3	<p>S.V.T</p> <p>Les effets de l'entraînement respectant les limites du corps</p> <p>- Analyser les FC au repos et en activité, VO2max, programme d'entraînement pour une progression optimale, amélioration du fonctionnement du cœur, entretien/amélioration des capacités musculaires.</p> <p>- Comprendre le fonctionnement du cœur au repos et en activité à travers un logiciel de simulation</p> <p style="text-align: center;">Débuter la réalisation du "carnet de bien-être" (Open Office puis Calameo pour transformer en livret numérique)</p>	2h00
Temps 4	<p>S.V.T</p> <p>- Comprendre l'organisation des organes intervenant lors des mouvements</p> <p>- Comprendre l'importance de l'alimentation dans le rendement humain et notamment à l'effort, alimentation adaptée à sa pratique sportive (dépenses et apports énergétiques)</p> <p>⇒ Calcul des dépenses variables lors d'un même effort en fonction des dépenses (âge, poids, sexe...) et lors d'un effort de plus ou moins grande intensité.</p> <p>⇒ Relier la nature des aliments et leurs apports qualitatifs et quantitatifs pour comprendre l'importance de l'alimentation pour l'organisme (besoins nutritionnels)</p>	2h00

	→ Nécessité d'adapter son alimentation à son mode de vie, la pratique du sport permet une dépense énergétique : calcul, pour quelques individus fictifs, des besoins / apports par jour pour voir si leur alimentation est équilibrée : prise de conscience des risques liés à l'anorexie ou à un excès de nourriture. Intérêt des boissons énergisantes ? Poursuivre la réalisation du "carnet de bien-être"	
Temps 5	EPS : Séquence saut en hauteur 5/12 au 3/02 Etirements des muscles pour préparer à l'effort, étirements passifs pour récupérer de l'effort. - Echauffement réalisé à tour de rôle par des groupes de 2, récupération active lors des temps "creux" S.V.T Eviter les blessures : échauffement et récupération, éviter les excès ⇒ Connaître et nommer les muscles étirés, les tendons, les articulations mobilisées. ⇒ Fonctionnement des articulations, les différentes lésions et comment les éviter, les risques du surentraînement Poursuivre la réalisation du "carnet de bien-être"	12h00 2h00
Temps 6	S.V.T. Dopage : définition, dangers, contraire à l'éthique sportive → Augmentation du volume musculaire, de la quantité de globules rouges, modification du fonctionnement du système nerveux. Poursuivre la réalisation du "carnet de bien-être". La dernière page du carnet proposera un programme d'échauffement argumenté personnel permettant de mettre en avant les bienfaits du sport sur le corps, la santé et le bien-être.	2h00
Temps 7	Présentation d'une sélection de "carnets de bien-être" lors des portes ouvertes et sur le site du collège, + réalisation d'une affiche pour le gymnase ⇒ préserver sa santé par une activité raisonnée et adopter des comportements sécuritaires dans la pratique.	2h00 co-intervention
Volume horaire approximatif		36h00 + 2h00



Les Besoins humains et matériels	
Co-animation	2 h jury de sélection des meilleurs livrets numériques "carnet de bien-être"
La Boîte à Outils	<ul style="list-style-type: none"> * Matériel EPS * Stylos, feuilles, prises de mesures * Logiciel Calameo + Openoffice * Logiciel gratuit Cœur en 3D (Auteur Pérez) etc... * Salle informatique pour la réalisation du carnet de bien-être (fréquence choisie par le professeur de SVT) * Imprimante couleur * Réalisation d'affiches à imprimer en A3 pour le gymnase à destination des clubs

Temporalité du projet	
EPS	SVT
Tps 1	Tps 2 - Tps 3
Tps 5	Tps 4
Tps 7	Tps 5
	Tps 6
	Tps 7

Evaluation de l'EPI / Groupe classe			
Investissement / Motivation des élèves	<input type="checkbox"/> Insuffisants	<input type="checkbox"/> Satisfaisants	<input type="checkbox"/> Remarquables
Niveau de connaissances acquis	<input type="checkbox"/> Insuffisant	<input type="checkbox"/> Satisfaisant	<input type="checkbox"/> Remarquable
Qualité de la production finale : "cahier du bien-être"	<input type="checkbox"/> Insuffisante	<input type="checkbox"/> Satisfaisante	<input type="checkbox"/> Remarquable
Capacité à se préparer à l'effort, préparer son échauffement	<input type="checkbox"/> Insuffisante	<input type="checkbox"/> Satisfaisante	<input type="checkbox"/> Remarquable
Etat d'esprit au sein des groupes de travail et équipes	<input type="checkbox"/> Des conflits	<input type="checkbox"/> De rares conflits	<input type="checkbox"/> Bonne entente
Compétences acquises par rapport au socle	<input type="checkbox"/> Non acquises	<input type="checkbox"/> En cours d'acquisition	<input type="checkbox"/> Acquis