

PLANNING 5ème semaine du lundi 16 mars au vendredi 20 mars

Cours à écrire dans le cahier en respectant le code couleur			Activité à faire et Travail à consulter			A noter dans le cours et à apprendre
Thème	Chapitre	Problème	Pages du livre associées	Activité de classe à remplir	Autres supports	
Corps et santé	N°1 : Le fonctionnement du corps à l'effort	N°2 : Comment peut-on réaliser le mouvement et comment protéger son système articulo-musculaire ?	<p><u>- Lire p 256 à 259</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - savoir définir maladie cardiovasculaire (Doc2) - comprendre l'importance de l'échauffement contre les blessures (Doc 4, 5, 6) - comprendre le rôle de l'échauffement sur les performances sportives, la VO2 max (p258-259) 	<ul style="list-style-type: none"> - Faire la <u>leçon n°2</u> - Diaporama avec documents couleurs joints 	<ul style="list-style-type: none"> - Consulter la <u>vidéo</u> sur canopé : « <u>Le muscle, moteur du mouvement - Corpus - réseau Canopé</u> » lien : https://www.reseau-canope.fr/corpus/video/le-muscle-moteur-du-mouvement-119.html afin de comprendre l'organisation des muscles-tendon-os 	<ul style="list-style-type: none"> - coller la feuille du squelette (connaître les os des membres : bras et jambes) - <i>C2 :</i> <i>Les muscles, rattachés aux os par les tendons, se contractent et se relâchent ce qui permet les mouvements.</i> <i>La pratique d'une activité sportive doit se faire de manière adaptée et après un échauffement afin d'éviter tout risque de blessure.</i> <i>Correctement pratiquée, une activité physique régulière diminue le risque de maladie cardiovasculaire et de cancer.</i>
		Temps estimé :	20 minutes	30 minutes	10 minutes	5 minutes

La correction de l'activité sera rendue la semaine suivante. Bon travail.

Mme Capitain