

Les fonctions de l'être humain

Prendre soin de son corps

Document enseignant

Séance 1 : La composition des aliments

Activité 1 : Compléter son menu de la veille sur le doc1 fourni - sans préciser aux élèves pourquoi (10').

Activité 2 : Diapositive 1 à 4 : Lecture de composition d'aliments - Travail collectif oral (15'):

- Quelles informations trouve-t-on sur ces emballages ?
- Remplissage collectif oral colonne de droite du tableau
- Conclusion : aliments contiennent différents nutriments qui n'apportent pas tous la même chose au corps.

Activité 3 : Diapositive 5 : identifier 7 groupes d'aliments - Travail individuel + correction collective. (20')

Séance 2 : L'équilibre alimentaire

Rappel oral de la séance 1 en collectif. (10')

Activité 4 : Diapositives 6 à 7 : Colorier et compléter le graphique « groupes d'aliments » de la feuille de leçon ». (30')

Trace écrite : Diapositive 8 : à compléter. (10')

Séance 3 : Le sport et la balance énergétique

Rappel oral des séances précédentes . (10')

Activité 5 : diapositive 9 - Travail individuel puis correction collective. (10')

Puis étude collective des diapositives 10 – 12 (10')

- Un apport calorique > dépense énergétique = stockage et augmentation de la masse corporelle.
- Un apport calorique < dépense énergétique = diminution de la masse corporelle.
- Un apport calorique = dépense énergétique = stabilité de la masse corporelle.

Trace écrite : Diapositive 13 et 14: partie 1 à compléter. (10')

Vidéo 1 : « Le sport et le sommeil » + mise en commun des informations à retenir. (10')

Trace écrite : Diapositive 14 : partie 2 à compléter. (10')

Séance 4 : Le sommeil

Rappel oral des séances précédentes (10')

Activité 6 : diapositive 15 - Travail individuel puis correction collective. (10')

Vidéo 2 : « le sommeil et les rêves » + mise en commun des informations à retenir. (15')

Trace écrite : Diapositive 16: partie 2 à compléter. (10')

Séance 5 : L'hygiène

Rappel oral des séances précédentes (15')

Vidéo 3 : « hygiène » + mise en commun des informations à retenir. (20')

Trace écrite : Diapositive 16: à compléter. (10')

Séance 6 : Évaluation