

Titre de la séance 1 : Les rythmes biologiques.

Objectif de la séance 1 : être capable de justifier l'intérêt de respecter les rythmes biologiques.

Pré-requis : Vécu des élèves, concept de santé, l'activité physique, notions de bien être.

Contenus	Objectifs opérationnels	Compétences	Activités professeur	Activités élèves	Moyens - Documents	Durées estimées
<u>Présentation de la séance 1.</u>		C 31 : Identifier un problème.	<ul style="list-style-type: none"> - Rappelle de l'approche de la séquence (démarche de résolution de problèmes). - Note le titre de la séquence au tableau. - Note le titre de la séance 1 au tableau. - Dégage l'objectif général de la séance avec les élèves. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participent. 	Poly 1 élève. Tableau et craies.	6 min
Activité 1 : Qu'est- ce- qu'un rythme biologique ?	Définir la notion de rythme biologique.	C11 : Rechercher l'information.	<ul style="list-style-type: none"> - Distribue le poly 2 élève. - Annonce la consigne et l'objectif opérationnel de l'activité 1. - Demande aux élèves de réaliser individuellement l'activité 1. - Vérifie le travail. - Demande à un élève de lire la définition de rythme biologique. - Demander à un élève de quel type de rythme il s'agit selon les exemples cités. - Retirer au fur et à mesure les caches sur le transparent pour découvrir les bonnes réponses. - Faire la transition avec l'activité suivante et annonce l'objectif opérationnel de l'activité 2. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ecoutent. - Travaillent individuellement. - Un élève répond à l'oral. - Les autres corrigent si besoin. - L'élève interrogé répond et lit la définition du rythme. - Participent. - Corrigent si nécessaire. - Ecoutent. 	Poly 2 élève. <u>Document 1 :</u> <i>Les principaux rythmes biologiques.</i>	7 min
Activité 2 : Les rythmes humains.	Distinguer les différents rythmes	C12 : Décoder	<ul style="list-style-type: none"> - Demande aux élèves de réaliser individuellement l'activité 2. - Vérifie le travail. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travaillent individuellement. 	<u>Document 2 :</u> <i>Les différents rythmes humains.</i>	

	humains.	l'information.	<ul style="list-style-type: none"> - Interroge oralement les élèves à tour de rôle. - Découvre au fur et à mesure le corrigé sur le transparent au rétroprojecteur. - Faire la transition avec l'activité suivante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participent oralement. - Prennent note de la correction. 	Rétroprojecteur. Transparent de l'activité 2.	7 min
Activité 3 : Facteurs de désynchronisation des rythmes et effets.	Enoncer les conséquences de la désynchronisation des rythmes biologiques.	C11 : Rechercher l'information.	<ul style="list-style-type: none"> - Distribue le poly 3 aux élèves. - Lit l'objectif opérationnel et explique la consigne de l'activité 4. - Vérifie le travail individuel. - Faire souligner un élève sur le transparent la définition de chronobiologie. - Interroger oralement pour les autres questions. - Note les réponses au tableau. - Fait la transition avec l'activité suivante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ecoutent. - Travaillent individuellement. - Un élève souligne sur le transparent. - Les autres corrigent si nécessaire. - Participent à l'oral. - Notent la correction. - Ecoutent. 	Poly 3 élève. <u>Document 3 :</u> <i>Chronobiologie et applications.</i> Rétroprojecteur. Transparent.	8 min
Activité 4 : Les différents types d'organisation du travail.	Citer et définir les différents types d'organisation du travail.	C14 : Analyser.	<ul style="list-style-type: none"> - Explique la consigne. - Demande aux élèves d'analyser le document 4, dans le calme. - Met le document 4 au rétroprojecteur. - Interroge les élèves sur les questions (1 et 2). - Note la correction au tableau. - Envoie un élève au rétroprojecteur pour faire repérer les lignes correspondant à la somnolence au travail et à la durée de travail. - Note la trace écrite au tableau. - Fait la transition avec l'activité suivante et annonce l'objectif de l'activité suivante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ecoutent. - Travaillent individuellement. - Participent à l'oral. - Notent la correction des questions 1 et 2. - Un élève repère les éléments de réponse pour la question 3. - Les autres participent. - Notent la correction sur le poly 3. 	<u>Document 4 :</u> <i>Le sommeil et les horaires de travail atypiques.</i> Rétroprojecteur. Transparent du document 4. Tableau Craies.	8 min

<p>Activité 5 : Mesures correctives.</p>	<p>Déduire la conduite à tenir pour éviter la désynchronisation des rythmes.</p>	<p>C44 : Proposer des actions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Distribue le poly 4 aux élèves. - Demande aux élèves de lire le document 5. - Interroge le groupe classe. - Note toutes les réponses au tableau, même celles qui ne sont pas données dans le document. - Note la correction au tableau. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lit individuellement le document 5. - Participent à l'oral. - Notent la correction. 	<p>Poly 4 élève.</p> <p><u>Document 5 :</u> <i>Rythmes biologiques, le cycle veille-sommeil.</i></p> <p>Tableau Craies.</p>	<p>8 min</p>
<p><u>Conclusion</u> et <u>éléments à retenir.</u></p>	<p>Faire la synthèse des connaissances acquises.</p>	<p>C21 : Enoncer des connaissances.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Méthode brainstorming</u> : note toutes les réponses données. - Guide la réflexion. - Réalise la conclusion avec les élèves. - Donne les éléments à retenir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participent à l'oral. - Notent la conclusion. - Collent les éléments à retenir. 	<p>Tableau. Craies.</p> <p><u>Document :</u> JE RETIENS.</p>	<p>10 min</p>