



PROLONGEONS NOS DECOUVERTES ENSEMBLE EN CLASSE

Support pédagogique du N° 997 du 7 septembre 2012
À adapter selon le niveau de vos élèves

DOSSIER DU MOIS : EN FORME , JE COURS... DE MIEUX EN MIEUX

1. En relisant l'article de la page 1 « Quels sont les mécanismes du corps ? », vous pourrez compléter les mots manquants :

Niveau : difficile

Support : éventuellement un dictionnaire

Prérequis : compréhension à la lecture, nominalisation, adjectivation

L'..... de la circulation sanguine se constate quand le corps passe de l'immobilité à la course.

Les organes concernés par la course seront par le sang.

Quand on court, les du cœur s'accélèrent.

Le trop rapide d'un effort physique peut provoquer un point de côté.

Quand le diaphragme manque d'oxygène, sa est immédiate.

2. Calculs :

Niveau : difficile

Support : une calculatrice

Prérequis : les rapports de distance et de temps

a. L'Éthiopien Bekele, recordman du monde du 5 000 mètres, parcourt régulièrement cette distance à la vitesse moyenne de 23 kilomètres à l'heure.

Combien de temps met-il ?

.....

..... = minutes et secondes.

b. À l'entraînement, Usain Bolt court le 100 mètres en 10 secondes. Quelle est sa vitesse en km/h ?

.....

..... = kilomètres à l'heure.

3. Composez votre menu. Demain matin, vous devez courir. Le repas que vous allez prendre ce soir est important ! Composez, en fonction de vos goûts, un repas complet qui pourra convenir à votre activité sportive.

Niveau : facile.

Support : la page 3

Prérequis : aucun

Heure du repas :

En entrée :

Le plat principal :

Avec

.....

Avec

.....

Le dessert :

La boisson :

4. Recherche. Dans cette grille se cachent 10 mots synonymes de ceux de la liste ci-dessous. Ils sont tirés de la première partie de l'article « Bien s'entraîner » en page 4. On peut les lire de haut en bas et de gauche à droite. Repérez-les et écrivez-les à côté de leur synonyme.

Niveau : moyen

Support : un dictionnaire

R	E	S	U	L	T	A	T	S	R
C	T	O	U	T	E	F	O	I	S
A	A	C	T	I	V	I	T	E	C
P	P	M	Y	I	E	D	A	O	A
A	E	V	S	R	L	U	U	C	N
C	S	I	S	P	O	I	S	K	I
I	D	E	C	H	A	R	S	E	E
T	N	I	V	E	A	U	I	R	R
E	C	O	N	S	E	I	L	L	E
S	N	Q	S	Z	U	V	Q	N	T

1. paliers :
2. conséquences :
3. occupation :
4. façon :
5. possibilités :
6. stade :
7. recommande :
8. cependant :
9. également :
10. bicyclette :

5. Le texte suivant a été découpé en 10 morceaux, que l'on a mélangés. Reconstituez ce puzzle.

Niveau : facile

Support : le dossier mensuel

Prérequis : les organisateurs textuels (liens logiques), la consécution

A- située à 40 kilomètres de là.

B- battent l'armée perse à Marathon.

C- et meurt d'épuisement. C'est en son souvenir

D- On décide alors d'envoyer

E- qu'en athlétisme, on court

F- En 490 avant Jésus-Christ, les Grecs

G- Arrivé, le coureur délivre son message

H- annoncer cette victoire à Athènes,

I - le marathon sur cette distance.

J- un messenger, Philippidès,

Le bon ordre :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. Usain Bolt s'entraîne au 100 mètres devant votre école. Un policier le voit. Que fera-t-il ?

Niveau : nul **Prérequis :** de l'imagination

.....

.....

Corrigé disponible pour les enseignants sur simple demande auprès de votre consultant régional ou via l'adresse suivante : benedict.lemercier@lejde.be (Merci de préciser le nom et le CP de votre école). Le prochain dossier sur les élections communales paraîtra le 5 octobre 2012.

Supplément pédagogique
réalisé par Bernard Marlière

JDE - Route de Hannut 38 - 5004 Bouge
Tél. : 081/24.89.82 – Fax : 081/23.12.62 - E-mail : redaction@lejde.be