

I. Fonctionnement de l'organisme et le sommeil

Comment le sommeil peut-il aider à améliorer ses performances sportives ?

Activité 4 : A partir de l'étude des documents, déterminer l'importance du sommeil concernant les capacités sportives

DOMAINE DU SOCLE COMMUN	COMPETENCES	CRITERES DE REUSSITE	
1. LES LANGAGES POUR PENSER ET COMMUNIQUER	COMMUNIQUER A L'ECRIT	Le texte écrit a du sens.	
		Je respecte la grammaire et l'orthographe en utilisant un vocabulaire précis.	
		J'organise mes propos avec des connecteurs logiques.	
2. LES METHODES ET OUTILS POUR APPRENDRE	REALISER UNE ETUDE DE DOCUMENTS	Je regarde rapidement de quoi traite les documents.	
		Je cible ce qui est demandé dans le problème en sélectionnant les mots-clés.	
		L'étude du document 1 comporte une présentation, une saisie d'information et une mise en relation des données.	
		L'étude du document 2 comporte une présentation, une saisie d'information et une mise en relation des données.	
		Je réponds au problème par la conclusion.	
		Je synthétise les données pour répondre à la question.	

DESCRIPTEURS	
Une phrase contient sujet, verbe et compléments.	
Vocabulaire : sommeil lent, sommeil paradoxal, cycle, réparation, cellules	
Au début, ensuite, puis, enfin, or, donc, mais...	
Les documents traitent des différents types de sommeil.	
Mots-clés : Sommeil, performance sportive	
Le document 1 est un texte accompagné d'un schéma traitant des phases du sommeil. La nuit, 4-6 cycles de sommeil se mettent en place. Chaque cycle (90min) est composé d'un sommeil profond lent et d'un sommeil paradoxal. Les deux types de sommeil semblent avoir deux rôles différents.	
Le document 2 est un texte traitant du manque de sommeil et de la réparation du corps la nuit. Lorsque la durée du sommeil diminue, c'est le sommeil profond qui est impacté. Lors d'un effort, les cellules de l'organisme sont réparées lors du sommeil profond. Il est important de préserver le sommeil profond notamment lors de concours sportif.	
Le sommeil se déroule par une alternance de sommeils profonds puis paradoxaux. Les sommeils profonds sont indispensables à la récupération voire réparation des cellules musculaires.	
Les données écrites sont essentielles pour répondre au problème de départ.	