

I. Les besoins spécifiques pour le cross

De quoi un élève de 5e a-t-il besoin pour faire le cross ?

Activité 4 : A partir de vos connaissances et de vos recherches, déterminer les besoins alimentaires et nutritionnels d'un élève de 5e pour réaliser un cross en réalisant une carte d'idées

DOMAINE DU SOCLE COMMUN	COMPETENCES	CRITERES DE REUSSITE	
1. LES LANGAGES POUR PENSER ET COMMUNIQUER	TRADUIRE LES INFORMATIONS PAR UN SCHEMA	J'utilise des outils adaptés pour tracer nettement.	
		Je détermine et organise en catégories les éléments importants à représenter.	
		Les éléments sont symbolisés (ou simplifiés)	
		Je mets en relation les éléments symbolisés.	
		J'explique les besoins alimentaires énergétiques d'un élève de 5 ^e .	
		J'explique les besoins alimentaires qualitatifs d'un élève de 5 ^e .	
		Les besoins nutritionnels d'un élève de 5e sont indiqués (fer...).	
		J'explique les adaptations alimentaires en vue d'un effort.	
2. LES METHODES ET OUTILS POUR APPRENDRE	SAVOIR S'AUTO-EVALUER	Sous le schéma, le titre souligné comporte la nature du document et le phénomène étudié	
		Je vérifie que tous les critères évalués ont été réalisés correctement.	
4. LES SYSTEMES NATURELS ET LES SYSTEMES TECHNIQUES	ARGUMENTER DES CHOIX EN MATIERE DE SANTE	J'insiste sur l'importance d'une alimentation équilibrée pour la santé.	
		Je mets en évidence les informations concernant la santé.	

DESCRIPTEURS	
règle, crayon à papier taillé, crayons de couleurs	
Catégories : les besoins énergétiques, les besoins alimentaires qualitatifs, les besoins adaptés à un effort	
Symboles : Ronds, carrés, frise, ...	
Les flèches (légendées) relient les symboles.	
Les besoins énergétiques tiennent compte de l'âge, du sexe, du poids et de l'activité physique de la personne. En moyenne, un élève de 5e a besoin de 2200 à 2500Kcal par jour.	
La proportion des groupes alimentaires consommés doit être de : 55% de glucides (simples= fruits, légumes ou complexes=pâtes, riz) 30% de lipides 15% de protides + Eau à volonté (1-1,5L)	
En raison de la croissance, des nutriments sont à plus surveiller pour couvrir les besoins nets de l'adolescent en bonne santé : calcium/vitamine D, fer, vitamine B9.	
Pour réaliser un effort, une personne doit consommer plus de glucides complexes la veille et des glucides simples (et de l'eau) lors de l'effort.	
Carte d'idées expliquant les besoins alimentaires d'un élève de 5 ^e réalisant un effort	
Je compare ma production avec ce qui est attendu. Je relève ce que j'ai bien réalisé. Je prends en note comment je peux progresser concernant mes difficultés (entraînement).	
Mes phrases sont précises et affirmatives. J'utilise un vocabulaire adapté et des valeurs. J'informe aussi des conséquences.	
Utilisation de couleur, soulignement, images...	

LES REGIMES ALIMENTAIRES DANS LE MONDE

	REGIME ALIMENTAIRE MEDITERRANEEN	REGIME ALIMENTAIRE AFRICAIN	REGIME ALIMENTAIRE SUD AMERICAIN	REGIME ALIMENTAIRE INDIEN
PROPORTION DES GROUPES ALIMENTAIRES CONSOMMES				
ALIMENTS-TYPES DES GLUCIDES				
ALIMENTS-TYPES DES PROTIDES				
ALIMENTS-TYPES DES LIPIDES				
SPECIFICITES				
LE REPAS (nombre, partage ou non...)				