

ÉVALUATION 5^e
Éducation physique et sportive / Sciences de la vie et de la Terre
2012-2013



MINISTÈRE DE
L'ÉDUCATION NATIONALE

MINISTÈRE DE
L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE

Collège : _____

NOM et Prénom, Classe : _____

Déroulement

Pendant une ou deux séances d'EPS, et une séance de SVT.

L'activité physique est indispensable à la préservation de sa santé. L'échauffement est important.

Cette évaluation pose un certain nombre de questions auxquelles tu sais répondre.

Comment s'échauffer ? Comment et quoi observer ? Comment expliquer les modifications des activités cardiaques et respiratoires lors de l'effort ? Comment prouver qu'un geste technique est meilleur qu'un autre ? Comment argumenter l'intérêt de l'échauffement ? Comment expliquer l'effet néfaste du tabac sur l'activité sportive et la santé ?

Situation n° 1 : En EPS, je conçois, réalise et observe un échauffement.

| | |
|---|------------------------------------|
| <i>Nom prénom de l'élève qui s'échauffe</i> | <i>Nom prénom de l'observateur</i> |
| | |

| <i>Compétences évaluées</i> | <i>Codage</i> |
|---|---------------|
| 1-Réaliser un échauffement continu, progressif et complet | 1 - 4 - 9 - 0 |
| 2-Prendre sa fréquence cardiaque pour se situer dans l'effort | 1 - 4 - 9 - 0 |
| 3-Assumer le rôle d'observateur : gérer et accompagner la réalisation | 1 - 4 - 9 - 0 |
| 4-Assumer le rôle d'observateur : recueillir des informations | 1 - 4 - 9 - 0 |

Comme à chaque séance, tu effectues un échauffement pour te préparer aux efforts de l'activité prévue qui est L'échauffement comprend plusieurs phases.

Le travail s'effectue par deux (= en binômes)

- Tu organises ton échauffement en mesurant ton pouls (= fréquence cardiaque),
- Ton camarade complète le tableau :
en décrivant les exercices que tu lui annonces,
en notant les résultats de ta prise de pouls (= mesure de ta fréquence cardiaque).

CONSIGNES

Consignes pour l'élève qui s'échauffe :

- Réalise un échauffement en 4 phases qui préparent à l'activité qui suivra,
- Précise les exercices que tu effectues pendant chacune des phases,
- A l'issue de chaque phase d'échauffement, mesure ton pouls et transmets les résultats à l'observateur

Consignes pour l'observateur :

- Interroge ton camarade qui s'échauffe afin qu'il te précise l'organisation de son échauffement en 4 phases. Note ces informations dans le tableau.
- A l'issue de chaque phase, note la fréquence cardiaque de ton camarade, prise pendant 15 secondes, Calcule cette fréquence pour une minute.

PROTOCOLE A SUIVRE ET RÉSULTATS

| PHASES | Repos | 1 | 2 | 3 | 4 | |
|-----------------------------------|--------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----|
| Exercice réalisé et son intensité | <i>Elève assis</i> | | | | | |
| TEMPS (en min) | 0 → | 1 | 4 | 7 | 9 | 11 |
| POULS (sur 15 secondes) | | | | | | |
| Fréquence cardiaque (FC en bpm)* | | | | | | |

*battements par minute

Situation n° 2 : Observateur, tu informes ton binôme.

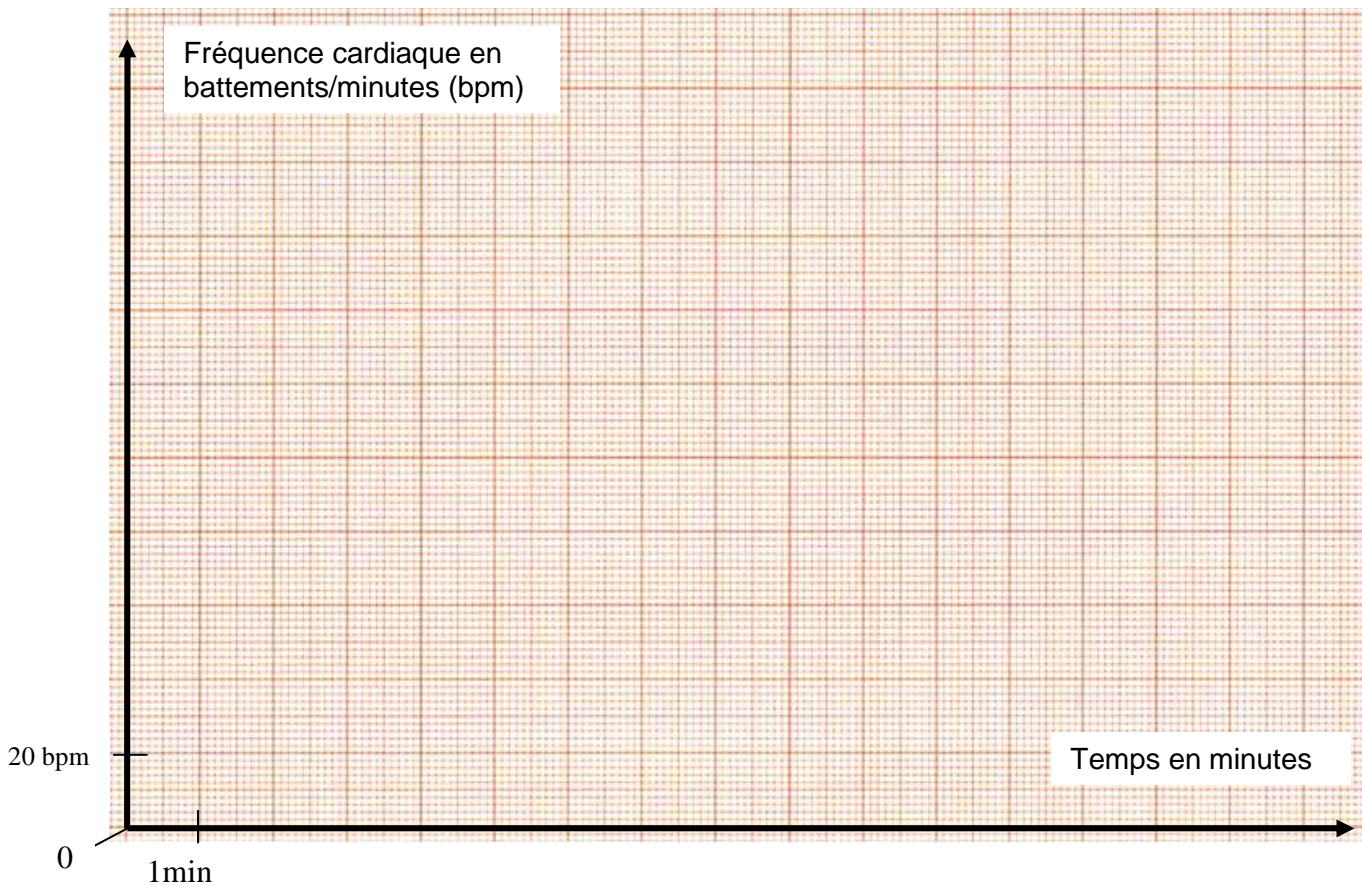
| Compétences évaluées | Codage |
|---|---------------|
| 5-Construire un graphe | 1 - 4 - 9 - 0 |
| 6-Décrire le comportement d'une grandeur | 1 - 4 - 9 - 0 |
| 7-Utiliser des connaissances disciplinaires acquises en EPS | 1 - 4 - 9 - 0 |
| 8-Rédiger un texte descriptif | 1 - 4 - 9 - 0 |

Tu as été observateur lors de l'échauffement de la séance d'EPS, tu souhaites décrire à ton binôme ce qui s'est passé à partir des résultats qu'il a obtenus et qu'il a inscrits dans un tableau.

Consigne :

- **Complète le tableau à partir des résultats du camarade que tu as observé à l'échauffement puis construis le graphique correspondant.**

| Phases de l'échauffement | Phase de repos | 1 - Phase d'activation faible | 2- Phase d'activation moyenne | 3- Phase d'activation forte | 4-Phase de récupération |
|--------------------------------------|----------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| Temps en min | 1 | 4 | 7 | 9 | 11 |
| Fréquence cardiaque (Battements/min) | | | | | |



Titre :

Consigne :

- ***Présente à ton camarade l'évolution de sa fréquence cardiaque en fonction des phases successives d'échauffement et rappelle-lui ce qu'est un bon échauffement.***

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Situation n° 3 : Louisa et Paul font des schémas pour expliquer le fonctionnement de leur corps.

| Compétences évaluées | Codage |
|--|---------------|
| 9-Réaliser un schéma fonctionnel | 1 - 4 - 9 - 0 |
| 10-Relier les fréquences cardiaque et respiratoire aux besoins d'un muscle | 1 - 4 - 9 - 0 |

Louisa a réalisé un schéma des besoins d'un muscle au repos (avant un échauffement). Elle sait que les fréquences cardiaque et respiratoire augmentent au cours d'un effort mais elle ne sait pas expliquer pourquoi. Paul lui explique en réalisant un deuxième schéma.

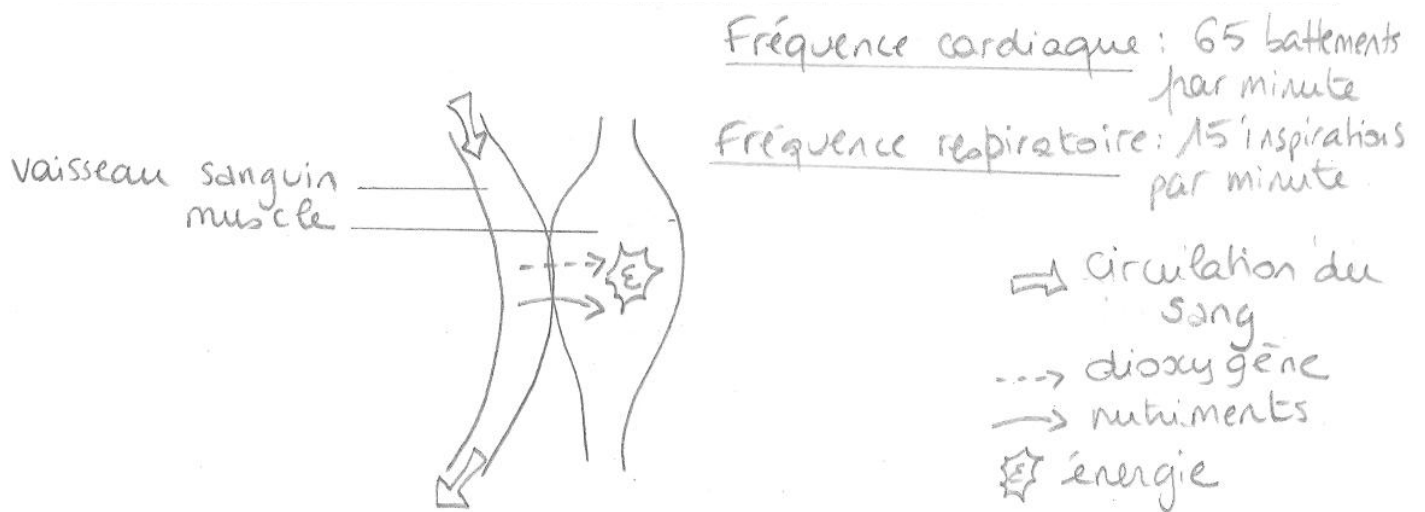


Schéma réalisé par Louisa : les besoins d'un muscle au repos

Consigne : A l'aide du schéma effectué par Louisa, réalise le schéma que pourrait lui proposer Paul pour lui expliquer pourquoi les fréquences cardiaque et respiratoire augmentent lors d'un échauffement.

Schéma réalisé par Paul

Situation n° 4 : Lionel se blesse lors d'une compétition de football

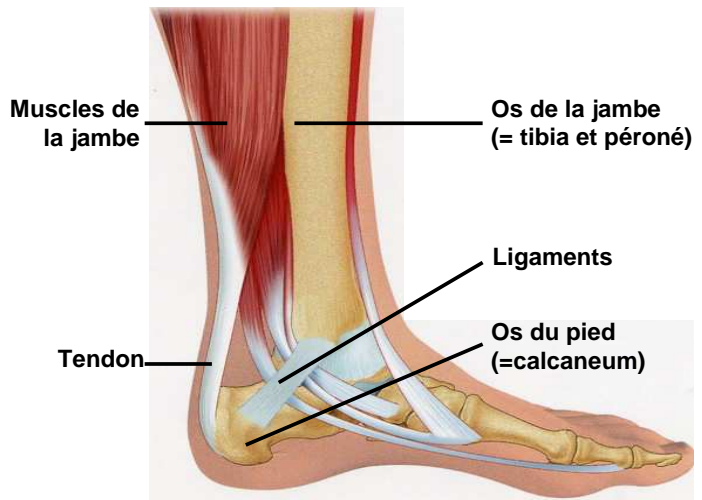
| Compétences évaluées | Codage |
|--------------------------------------|---------------|
| 11-Emettre une hypothèse explicative | 1 - 4 - 9 - 0 |
| 12-Extraire de l'information | 1 - 4 - 9 - 0 |
| 13-Rédiger une phrase argumentative | 1 - 4 - 9 - 0 |

Lors d'une compétition de football, Lionel le meilleur buteur de l'équipe arrive en retard et débute le premier match sans s'échauffer. Sur sa première action, il se tord la cheville. La douleur à la cheville qui enfle lui impose de quitter le terrain. Les coéquipiers pensent que sa blessure est due à son absence lors de l'échauffement.

Consigne 1 : A l'aide du document joint quelle pourrait être la cause de la blessure de Lionel à la cheville ?

Coche la case de celle qui serait la plus proche de la vérité.

- La fracture des os de la jambe
- La fracture des os du pied
- L'étirement violent des ligaments
- La déchirure d'un muscle de la jambe



Document 1 : Schéma simplifié de l'anatomie du pied de la jambe et de la cheville

Consigne 2 : Les coéquipiers de Lionel pensent que sa blessure est due à son absence d'échauffement. Argumente cette explication à l'aide des informations contenues dans le tableau.

| Blessures | Organes touchés | Effets de l'échauffement sur l'organe |
|-----------|-----------------|---------------------------------------|
| Entorse | Ligaments | Meilleure élasticité |
| Fracture | Os | Aucun effet direct |

Document 2 : Tableau présentant les caractéristiques de deux blessures de la cheville

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

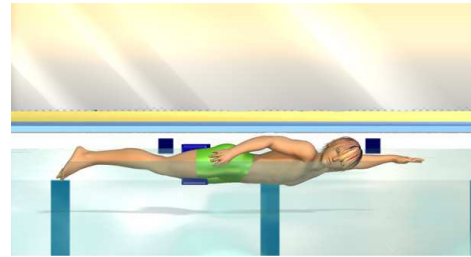
.....

.....

Situation n° 5 : Pour aider Axel à être plus efficace en natation.

| Compétences évaluées | Codage |
|--|---------------|
| 14-Concevoir un protocole expérimental | 1 - 4 - 9 - 0 |

Au cours d'un cycle de natation, Axel est capable de nager 25 mètres mais il est épuisé quand il arrive au bout de la longueur.



Son camarade, observateur lui indique qu'il doit nager plus allongé et mettre le visage dans l'eau pour être plus efficace. Le professeur t'autorise à mener une expérimentation et à choisir un protocole pour montrer que son camarade a raison.

Consigne :

- **Choisis parmi ces 4 protocoles expérimentaux proposés celui qui permettra de vérifier que le camarade d'Axel a raison lorsqu'il lui conseille de nager allongé et le visage dans l'eau.**

| Protocole 1 | Protocole 2 | Protocole 3 | Protocole 4 |
|--|--|---|---|
| ° 2 fois 5 mètres non allongé ° 2 fois 10 mètres allongé ° Tu prends ses pulsations après chaque 10 mètres | ° 2 fois 10 mètres non allongé ° 2 fois 10 mètres allongé | ° 2 fois 10 mètres non allongé ° 2 fois 10 mètres allongé ° Tu prends ses pulsations après chaque 10 mètres | ° 2 fois 10 mètres allongé, puis à nouveau ° 2 fois 10 mètres allongé ° Tu prends ses pulsations après chaque 10 mètres |
| | | | |

- **Pour quelle(s) raison(s) as-tu rejeté chacun des trois autres ?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Situation n° 6 : L'effet du tabac, Enzo en parle

| Compétences évaluées | Codage |
|---|---------------|
| 15-Extraire les informations utiles à partir de documents | 1 - 4 - 9 - 0 |
| 16-Utiliser des connaissances scientifiques | 1 - 4 - 9 - 0 |
| 17-Rédiger un texte explicatif | 1 - 4 - 9 - 0 |

Enzo reçoit un courrier électronique (mail) de son copain Paul en stage de préparation pour une compétition de tennis. Dans ce courrier Paul lui annonce qu'il fume.



Document présentant les principales substances contenues dans une cigarette.

D'après Didier Simes, Editions 2006

Consigne : A partir de tes connaissances sur les besoins des muscles pendant une activité sportive et les informations du document, rédige le mail qu'Enzo écrit à son copain Paul pour lui dire que fumer risque d'avoir des conséquences sur ses résultats sportifs.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....