

601

Semaine 1

Discipline / ANGLAIS

Semaine n°1 du 19 au 20 mars

Benedicte.Cazalets@ac-nantes.fr

Classe / 6e1
Page 1/ 1

Pour le 19 mars 2020:

faire les recherches sur Scotland, England, Northern Ireland et Wales

faire les recherches sur United Kingdom

Pour faire ce travail de recherches, les consignes sont données sur les fiches qui sont en pièce jointe (les fiches s'intitulent S11C1 et S11C2). Les élèves devront faire un poster pour clôturer ce chapitre. Je ne vous demande bien évidemment pas de faire ce poster chez vous, nous le ferons ensemble en classe car les enfants devront travailler en binôme ou trinôme, mais il est important que le travail de recherche soit fait afin que l'on soit le plus efficace possible lorsque nous reviendrons en cours.

Si vous n'arrivez pas à télécharger les pièces jointes ou encore si les consignes de travail sur les fiches ne sont pas claires, n'hésitez pas à me contacter soit avec la messagerie Pronote, soit avec la messagerie e-lyco ou encore avec un mail à l'adresse Benedicte.Cazalets@ac-nantes.fr

Bonne journée à vous.

Et ne paniquez pas si vous n'arrivez pas à vous connecter et si le travail d'aujourd'hui n'est fait que demain ou même ce weekend.

Bénédicte Cazalets

Pour le 20 mars 2020 :

Pour ce travail, les élèves doivent travailler avec les 2 fiches ensemble (il s'agit des pièces jointes intitulées S11C3 et S11C4). La fiche S11C3 est une carte du Royaume-Uni que les élèves devront compléter en notant les noms des 4 pays sur les pointillés et les 4 capitales de ces pays à côté des gros points (ce travail correspond aux consignes 1a et 1b de la fiche S11C4). Puis ensuite, ils doivent colorier les 4 pays de couleurs différentes (cela correspond à la consigne 1c de la fiche S11C4)

La consigne 2 "tu peux maintenant créer une page de titre pour le poster" n'est pas à faire. Cela se fera en classe. Par contre, les élèves peuvent tout à fait chercher des photos diverses et variées qui illustrent le Royaume-Uni. Ils pourront m'envoyer ces photos par mail à l'adresse Benedicte.Cazalets@ac-nantes.fr et je me chargerai de les imprimer pour que l'on fasse le poster ensemble lorsque nous reviendrons au collège.

Une fois de plus, si quelque chose vous échappe dans ce que je vous demande, n'hésitez pas à revenir vers moi.



7 - Use your English! Let's create a poster about the United Kingdom.



Cherche les informations suivantes sur <http://en.wikipedia.org/>, et complète la feuille en anglais.
Aide-toi également de ce que tu as fait au cours de cette séquence.

Name of the country: Scotland

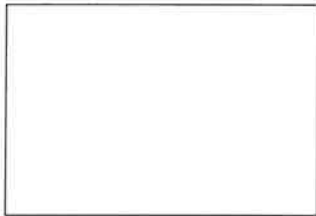
Capital City:

Number of inhabitants:

Name of the inhabitants:

Money:

Flag: (dessine le drapeau si tu ne peux pas l'imprimer ou envoie la photo à ta professeure pour qu'elle l'imprime)



Cherche une photo qui, pour toi, représente particulièrement bien ce pays et imprime-la ou envoie-là à ta professeure pour qu'elle l'imprime.

✂-----



**Cherche les informations suivantes sur <http://en.wikipedia.org/>, et complète la feuille en anglais.
Aide-toi également de ce que tu as fait au cours de cette séquence.**



Name of the country: England

Capital City:

Number of inhabitants:

Name of the inhabitants:

Money:

Flag: (dessine le drapeau si tu ne peux pas l'imprimer ou envoie la photo à ta professeure pour qu'elle l'imprime)



Cherche une photo qui, pour toi, représente particulièrement bien ce pays et imprime-la ou envoie-là à ta professeure pour qu'elle l'imprime.



7 - Use your English! Let's create a poster about the United Kingdom.



Cherche les informations suivantes sur <http://en.wikipedia.org/>, et complète la feuille en anglais.
Aide-toi également de ce que tu as fait au cours de cette séquence.

Name of the country: Northern Ireland

Capital City:

Number of inhabitants:

Name of the inhabitants:

Money:

Flag: (dessine le drapeau si tu ne peux pas l'imprimer ou envoie la photo à ta professeure pour qu'elle l'imprime)



Cherche une photo qui, pour toi, représente particulièrement bien ce pays et imprime-la ou envoie-la à ta professeure pour qu'elle l'imprime.

✂-----



Cherche les informations suivantes sur <http://en.wikipedia.org/>, et complète la feuille en anglais.
Aide-toi également de ce que tu as fait au cours de cette séquence.



Name of the country: Wales

Capital City:

Number of inhabitants:

Name of the inhabitants:

Money:

Flag: (dessine le drapeau si tu ne peux pas l'imprimer ou envoie la photo à ta professeure pour qu'elle l'imprime)



Cherche une photo qui, pour toi, représente particulièrement bien ce pays et imprime-la ou envoie-la à ta professeure pour qu'elle l'imprime.



7 - Use your English! Let's create a poster about the United Kingdom.



Tu vas travailler sur le Royaume-Uni. Cherche les informations suivantes sur <http://en.wikipedia.org/>, et complète la feuille en anglais.

Name: The United Kingdom

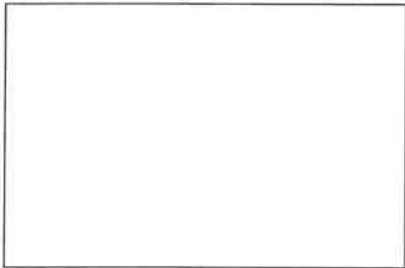
Capital City:

Number of inhabitants:

Name of the inhabitants:

Money:

Flag:

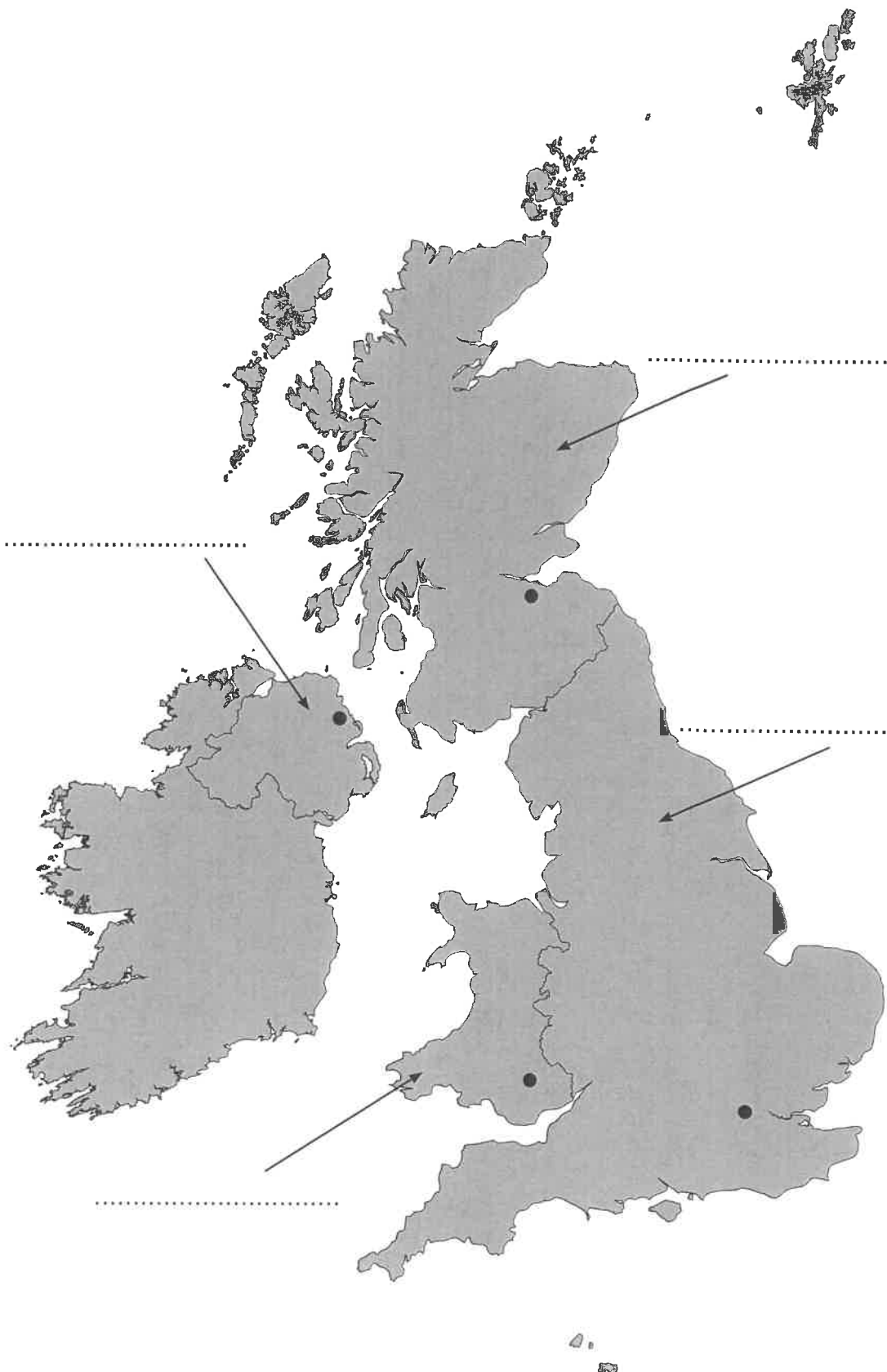


Quels sont les 4 pays qui constituent le Royaume-Uni ? Ecris les en anglais : S..... + E..... + N..... I..... + W

Cherche une photo qui, pour toi, représente particulièrement bien le Royaume-Uni et imprime-la (ou envoie-la moi pour que je l'imprime) pour décorer le poster.



7 - Use your English! Let's create a poster about the United Kingdom.



**7 - Use your English! Let's create a poster about the United Kingdom.**

Travaille au crayon à papier tant que tes réponses n'ont pas été vérifiées.

1 - Va chercher les informations nécessaires sur <http://www.wikipedia.org/> :

- a) Dans le moteur de recherche en français de Wikipedia, tape « îles Britanniques ». Tu peux cliquer sur la carte pour l'agrandir. Note les noms des quatre pays sur ta carte.
- b) Tu vas maintenant te rendre sur le site en anglais : <http://en.wikipedia.org/>. Tape dans le moteur de recherche les noms des quatre pays que tu as trouvés, à tour de rôle, pour en trouver la capitale et la noter sur la carte.
- c) Choisis une couleur par pays et colorie la carte proprement.

2 - Tu peux maintenant créer une page de titre pour le poster.

- a) Oriente ta page en mode « paysage ».
- b) Choisis une police facile à lire, et choisis la taille pour que le titre occupe la page entière.
- c) Tape le titre : The United Kingdom.
- d) Décore ta page de titre avec des couleurs et/ou des objets en rapport avec le Royaume-Uni.

SUIVI DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

COLLEGE PIERRE NORANGE

L'objectif de ce dossier est de maintenir une activité physique pendant le temps de fermeture du collège. En effet, pour être en bonne santé, nous devons pratiquer une activité physique régulière (*footing, sport en club, trotinette, roller etc.*)

Pour rappel, pour pouvoir travailler pendant ce temps en dehors du collège et pour ne pas perdre le rythme, il convient :

- De garder un rythme de sommeil régulier - *se coucher tôt et se lever tôt-*
- Ne pas passer un temps trop important devant les écrans (*télévision, ordinateur, console, téléphone, tablette*).
- Conserver une bonne hygiène alimentaire - *ne pas manger devant les écrans par exemple-*

QUELQUES CONSEILS AVANT DE COMMENCER

1/ Être bien échauffé pour éviter de se blesser

- cordes à sauter d'au moins 2 minutes -ou faire semblant-,
- écartés serrés x10,
- talon fesse sur place x10,
- montée de genoux sur place x10
- étirements -voir feuille Echauffement-

2/ S'étirer en fin de séance pour éviter les courbatures (et pendant si envie ou besoin)

3/ Ne pas travailler vite, mais préférer la qualité du mouvement

4/ Souffler normalement lors des exercices, ne pas bloquer sa respiration

5/ 2 minutes de récupération entre chaque série qui font travailler les mêmes muscles

6/ Commencer par le niveau les plus faciles et par le nombre de répétitions le plus petit





**N'oubliez pas de cocher
chaque série faite**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Dossier individuelle de :

.....


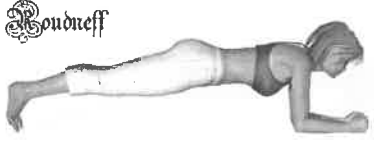





Chaque lundi, je fais des TESTS PHYSIQUES ci-dessous pour évaluer mes progrès :

| Test | Photos | Muscles sollicités | Résultats | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|--------------------|--|-------------|----------|--------|----------|-------|-------------|-----|--------------|-----------|------------|
| Gainage |  <p>Attention à ne pas creuser le dos et à ne pas monter les fesses !</p> | Les abdominaux | 1/ 2/ 3/ <table border="1" data-bbox="1177 763 1492 965"> <tr> <td>très faible</td> <td>- de 20"</td> </tr> <tr> <td>faible</td> <td>20 à 30"</td> </tr> <tr> <td>moyen</td> <td>31" à 1'09"</td> </tr> <tr> <td>bon</td> <td>1'10 à 1'30"</td> </tr> <tr> <td>excellent</td> <td>+ de 1'30"</td> </tr> </table> | très faible | - de 20" | faible | 20 à 30" | moyen | 31" à 1'09" | bon | 1'10 à 1'30" | excellent | + de 1'30" |
| très faible | - de 20" | | | | | | | | | | | | |
| faible | 20 à 30" | | | | | | | | | | | | |
| moyen | 31" à 1'09" | | | | | | | | | | | | |
| bon | 1'10 à 1'30" | | | | | | | | | | | | |
| excellent | + de 1'30" | | | | | | | | | | | | |
| La chaise |  <p>Bien collé le dos au mur</p> | Les quadriceps | 1/ 2/ 3/ <table border="1" data-bbox="1177 1093 1492 1294"> <tr> <td>très faible</td> <td>- de 20"</td> </tr> <tr> <td>faible</td> <td>20 à 30"</td> </tr> <tr> <td>moyen</td> <td>31" à 1'09"</td> </tr> <tr> <td>bon</td> <td>1'10 à 1'30"</td> </tr> <tr> <td>excellent</td> <td>+ de 1'30"</td> </tr> </table> | très faible | - de 20" | faible | 20 à 30" | moyen | 31" à 1'09" | bon | 1'10 à 1'30" | excellent | + de 1'30" |
| très faible | - de 20" | | | | | | | | | | | | |
| faible | 20 à 30" | | | | | | | | | | | | |
| moyen | 31" à 1'09" | | | | | | | | | | | | |
| bon | 1'10 à 1'30" | | | | | | | | | | | | |
| excellent | + de 1'30" | | | | | | | | | | | | |
| Les pompes |  <p>Le dos reste droit, le nombril touche le sol</p> | Les pectoraux | A genoux : 1/ 2/ 3/ OU Sur les pointes de pieds 1/ 2/ 3/ | | | | | | | | | | |
| Corde à sauter |  <p>ou sans corde !</p> | Les jumeaux | Avec corde : 1/ 2/ 3/ Record sans s'arrêter Ou sans corde : 1/ 2/ 3/ Record sans s'arrêter | | | | | | | | | | |

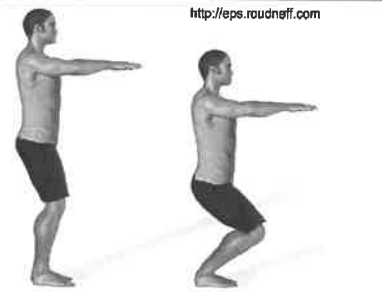
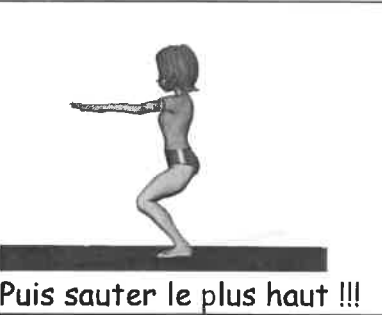
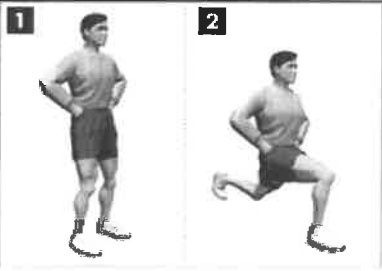
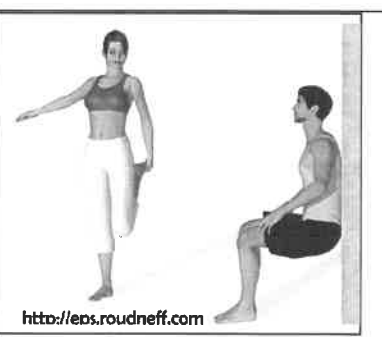

Puis le mardi, mercredi, jeudi et vendredi, je choisis un exercice de mon choix par feuille, exercice que je réalise plusieurs fois et plusieurs séries. Chaque jour, je dois donc réaliser 3 exercices différents (un pour les abdominaux, un pour les quadriceps et un pour des muscles diverses)

Fiche ABDOMINAUX

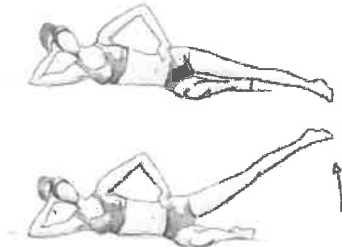




Attention à ne pas avoir le dos creux. Le bassin doit être en rétroversion (s'allonger sur le dos et essayer de passer la main)

| | | | | |
|----------|-------------------|---|--|--|
| 1 | L'araignée | Abdominaux (les obliques et le grand droit) |  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 20" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 30" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 40" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 1' |
| 2 | Gainage | Abdominaux (le grand droit) |  <small>ROUDNEFF</small> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 20" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 30" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 40" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 1' |
| 3 | Gainage latéral | Abdominaux (les obliques) |  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 20" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 30" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 40" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 1' Faire des deux côtés |
| 4 | Gainage dorsal | Abdominaux (les obliques et le grand droit) |  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 20" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 30" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 40" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 1' |
| 5 | Rentrer le ventre | Abdominaux (les transverses) <i>cet exercice permet de perdre du ventre</i> | Rentrer le ventre en soufflant  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 10 séries de 20" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 15 séries de 20" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 15 séries de 30" |
| 6 | Les dorsaux | Dorsaux |  <small>ROUDNEFF</small> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 20" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 30" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 40" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 1' |
| 7 | Gainage | Abdominaux (les obliques) |  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 20" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 30" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 40" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 1' Faire des deux côtés |

Fiche MUSCULATION DES QUADRICEPS

| | | | | |
|----------|---------------------|------------|---|---|
| 1 | FLEXION | Quadriceps |  | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 20 |
| 2 | FLEXION / EXTENSION | Quadriceps |  <p>Puis sauter le plus haut !!!</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 20 |
| 3 | FENTE AVANT | Quadriceps |  | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 20 <p>Jambe droite puis jambe gauche</p> |
| 4 | LA CHAISE | Quadriceps |  | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 séries de 20" <input type="checkbox"/> 3 séries de 30" <input type="checkbox"/> 3 séries de 40" <input type="checkbox"/> 4 séries de 50" |
| 5 | MONTEE DE CHAISE | Quadriceps |  <p>Faire avec une chaise haute</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 20 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 30 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 20 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 30 <p>Alterner jambe droite et jambe gauche</p> |







Fiche MUSCULATION DIVERS

| | | | |
|----------|---------------------|---|--|
| 1 | Les fessiers |  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 20 |
| 2 | Les fessiers |  <p><i>Pas besoin de l'appareil. Au sol, ça marche aussi !</i></p> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 20 |
| 3 | Biceps |  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 20 |
| 4 | Biceps et pectoraux |  | <input type="checkbox"/> 3 séries de 20" <input type="checkbox"/> 3 séries de 30" <input type="checkbox"/> 3 séries de 40" <input type="checkbox"/> 4 séries de 50" |
| 5 | Biceps et pectoraux | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><small>Mains serrées</small></p> <p>Une position qui fait plus travailler les triceps que les pectoraux.</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><small>Mains écartées</small></p> <p>Le corps doit être le plus droit possible. Ni dos creusé ni fesses en l'air. L'exercice sollicite particulièrement les pectoraux.</p> </div> </div>  <p>Cet exercice est difficile et ne peut pas être réalisé par tout le monde, ce n'est pas grave !</p> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 séries de 20 |

ETIREMENTS PASSIFS

Objectifs : se sentir bien, gagner en souplesse, éviter les courbatures

A faire tous les jours en fin de journée = environ 15 minutes, plutôt en fin de journée

| | 3 x 30 secondes chaque exercice |
|--------------------------|--|
| Ischio-jambiers |  |
| Quadriceps |  |
| Adducteurs |  |
| Fessiers / Abducteurs |  |
| Deltoïde |  |
| Triceps du bras |  |