

# Bouger c'est bon pour la santé !



## Objectifs pédagogiques :

\* : tous niveaux

\*\* : cycle 2

\*\*\* : cycle 3

- ▶ Comprendre les principes élémentaires des mouvements du corps ;
- ▶ Prendre conscience des modifications du corps lors de l'effort physique ;
- ▶ Découvrir que plus on fait du sport et plus les organes actifs pendant l'effort sont efficaces (muscles, cœur).

## Exercice 1

\*  
\*

### Français

#### Éléments de connaissances et de compétences

- ▶ Regarder et écouter un document audiovisuel et être capable de restituer une information.
- ▶ Repérer une information pour mettre une légende sur un document.

### Découverte du monde/Éducation à la santé

#### Éléments de connaissances et de compétences

- ▶ Comprendre les manifestations du corps humain lors de l'activité physique ;
- ▶ Enrichir et mémoriser le vocabulaire des différentes parties du corps.

*Lulu veut expliquer à sa classe ce qu'il se passe dans le corps lors d'une activité physique intense comme la course. Il a préparé les images que lui a montrées Léna dans le film "Bouger c'est bon pour la santé !". Mais les légendes ont été toutes mélangées ! En t'aidant du modèle ci-dessous, relie les parties du corps aux mots qui leur correspondent :*

cœur

poumons

coude

muscle de la cuisse

genou

genou

coude

poumons

muscle de la cuisse

cœur

**Exercice 2**

\*

**Découverte du monde/Education à la santé \*\***

**Éléments de connaissances et de compétences :**

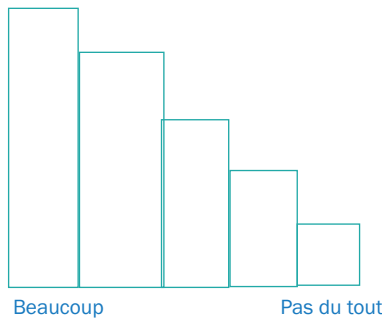
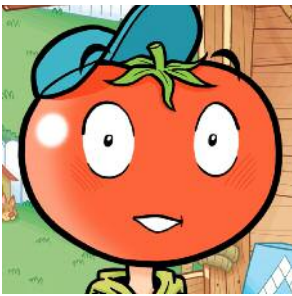
- Comprendre les manifestations du corps humain lors de l'activité physique.

**Sciences expérimentales/EPS\*\*\***

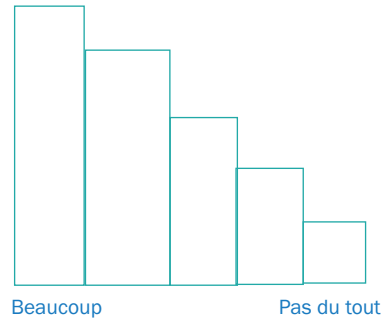
**Éléments de connaissances et de compétences :**

- Établir des relations entre l'activité physique, les besoins des muscles et la fréquence cardiaque.

*Comme les Zactifs, toi aussi observe ce qu'il se passe dans ton corps lorsque tu cours et indique l'intensité ci-dessous.*

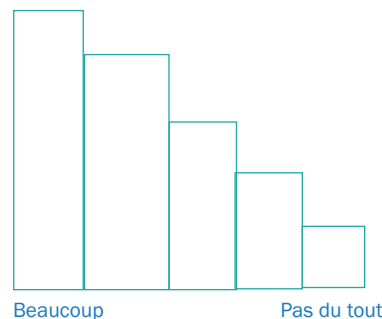
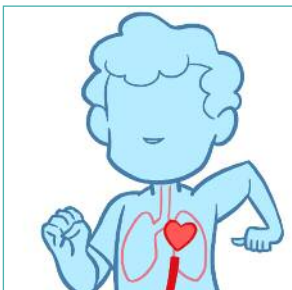


*Ton visage est rouge.*

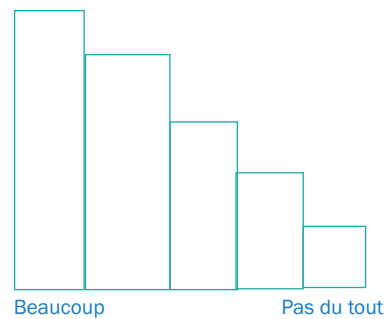


*Touche ton front, tu as chaud et tu transpires.*

**Pas de corrigé s'agissant d'une réponse personnelle.**



*Si tu mets ta main sur ta poitrine, tu sens que ton cœur bat très vite.*



*Observe ta respiration, tu es essoufflé(e).*



### Exercice 3

\*

#### Français

##### Éléments de connaissances et de compétences :

► Rechercher des expressions de la langue française avec des fruits et des légumes.

1) Lulu est rouge comme une tomate ! Sauras-tu compléter les expressions suivantes ?

J'ai fait du sport ce matin, j'ai la ... *pêche* ... !

Ce garçon est tout petit, il est haut comme trois ... *nommes* ...

On m'a dit que l'activité physique c'est forcément faire du sport ! Ce n'est pas vrai, ce sont des *salades* ... !

Il pleut, on ne va pas pouvoir aller jouer au parc, c'est la fin des ... *haricots* ...

2)\*\* Colorie et relie les fruits et légumes correspondant aux expressions.

### Exercice 4

\*\*\*

#### Mathématiques

##### Éléments de connaissances et de compétences :

► Mobiliser la connaissance des tables de multiplication pour résoudre un problème.

**Théo et les élèves de sa classe ont vérifié que le cœur battait plus vite lors de l'effort. Ils ont noté leur pouls au repos, puis juste après une activité physique intense. Trois des enfants remarquent que leur pouls est multiplié par deux ! Avec cette information, complète le tableau ci-dessous.**

ENFANTS	Pouls au repos	ACTIVITÉS	Pouls après l'activité
Théo	49	Saut à la corde	$49 \times 2 = 98$
Zoé	52	Course rapide	$52 \times 2 = 104$
Jules	67	Jouer à chat	$67 \times 2 = 134$



### Exercice 5

\*\*\*

#### Français

##### Éléments de connaissances et de compétences :

- ▶ Regarder et écouter un document audiovisuel et être capable de restituer une information ;
- ▶ Prendre conscience des effets positifs d'une pratique physique régulière.

**En t'aidant du film "Bouger c'est bon pour la santé !", complète la liste des bienfaits de l'activité physique pour la santé et les modifications que tu peux observer sur ton corps.**

#### Quand on se bouge

On .....**dort**..... mieux.

On est plus .....**attentif**..... à l'école.

Plus on fait du .....**sport**..... et moins on est essoufflé(e).

Si on s'entraîne, le cœur bat moins .....**vite**..... et on est moins ..**essoufflé(e)**..

C'est normal de transpirer, d'avoir ..**chaud**..... et d'être tout(e) ..**rouge**....., le corps produit de l'énergie quand tu t'actives.



## Le savais-tu ?

Quand tu fais du sport, le rythme du cœur (on dit « rythme cardiaque ») augmente pour que ton sang circule plus vite et amène l'oxygène à tes muscles.

Plus tu fais de l'exercice et plus ton cœur devient efficace : il envoie l'oxygène nécessaire à tes muscles sans pour autant battre comme un fou !

Le cœur bat plus lentement au repos ! Une pulsation cardiaque normale au repos est de 60/80 pulsations par minute.



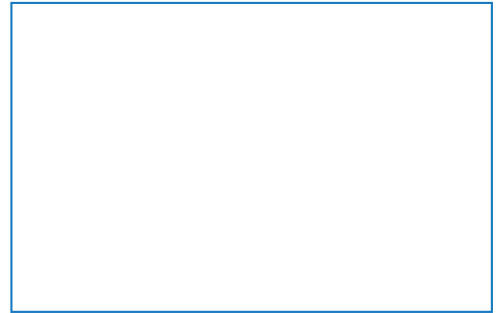
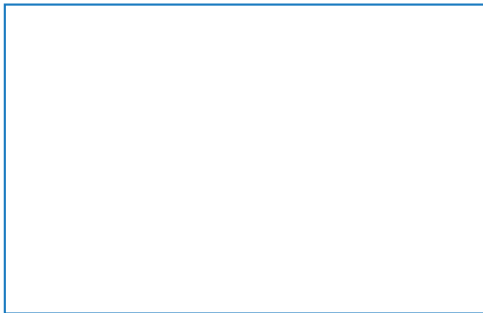
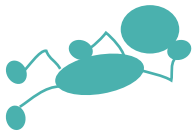
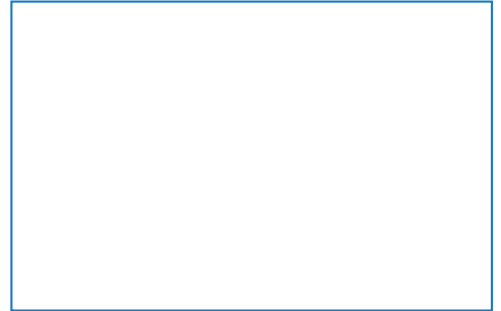
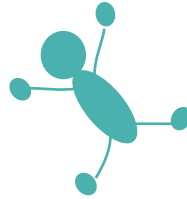
Corrigés

# JEUX



## DESSIN

Apprends à dessiner des bonshommes en mouvement ! Entoure ensuite celui qui justement ne se bouge pas !



## MOTS CROISES

- 1) Quand elles sont physiques, elles sont bonnes pour la santé.
- 2) C'est un fruit et on utilise aussi ce mot pour dire qu'on est en forme !
- 3) Tu es essoufflé lorsque tu cours ? C'est elle qui est en action. Son rythme est modifié lors de l'effort physique.
- 4) Il pompe en permanence pour envoyer du sang dans ton corps et c'est aussi le symbole de l'amour.
- 5) Elle est belle et on aime la raconter. Elle est dans les plantes et les animaux et elle n'est pas dans une pierre.
- 6) Le contraire de lentement
- 7) Manger équilibré et faire des activités physiques est essentiel pour la préserver !

			4		5						
1	A	C	T	I	V	I	T	E	S		
		O			I						7
2	P	E	C	H	E	6					S
		U				V					A
3	R	E	S	P	I	R	A	T	I	O	N
						T					T
						E					E