

Pour t'amuser, varie tes activités



Objectifs pédagogiques :

* : tous niveaux

** : cycle 2

*** : cycle 3

- ▶ Aborder les effets positifs et négatifs des nouvelles technologies ;
- ▶ Savoir que varier ses activités est important pour faire travailler le corps et l'esprit ;
- ▶ Comprendre qu'il y a un temps pour tout (pour jouer, pour se concentrer, pour lire, etc.).

Exercice 1

**

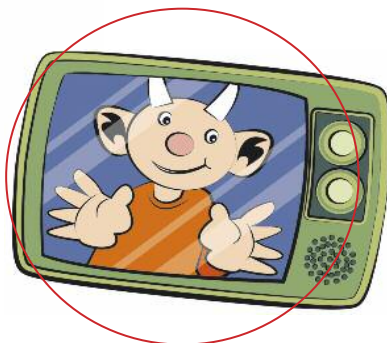
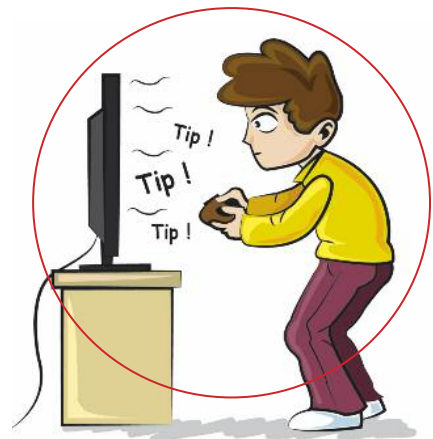
Français

Éléments de connaissances et de compétences

- ▶ Savoir lire et trier des images ;
- ▶ Recopier un texte sans erreur ;
- ▶ Connaître les comportements qui peuvent perturber le sommeil.

1) À l'école, la maîtresse a dit à Lulu « il y a un temps pour tout. Le soir par exemple, pour bien dormir, il faut éviter les écrans comme la télévision, l'ordinateur ou la tablette. Juste avant de te coucher, il faut aussi éviter les activités physiques qui vont t'énerver ! ». Lulu ne se souvient plus de la suite...

Entoure en vert les activités qui vont te permettre de bien dormir et en rouge celles qu'il faut éviter juste avant de dormir !



© Ludodago



Exercice 1 (suite)

*
*

2) Recopie la phrase ci-dessous.

Quand on utilise des écrans avant d'aller se coucher, il est difficile de s'endormir. Et on est fatigué le lendemain.

Pas de corrigé s'agissant d'une copie de texte.

Exercice 2

*
*

Mathématiques

Éléments de connaissances et de compétences :

► Comparer, ranger, encadrer ces nombres.

- 1 - Lucie a joué 2h sur la console.
- 2 - Aliya a joué au football pendant 1h.
- 3 - Léo a regardé la télévision tout l'après-midi, c'est à dire 4 heures.
- 4 - Antonin a lu pendant 1h15.
- 5 - Zoé a utilisé pendant 3h30 la tablette de sa maman.
- 6 - Alim a joué aux cartes avec Axel pendant 2h30.
- 7 - Quentin s'est entraîné 2h à l'escrime.



1) Classe les chiffres du plus petit au plus grand en indiquant le prénom des enfants.

Aliya 1h < Antonin 1h15 < Lucie 2h et Quentin 2h < Alim et Axel 2h30 < Zoé 3h30 < Léo 4h

2) Souligne en vert les activités physiques et en rouge celles qui n'en sont pas.

3) Qui a passé le plus de temps à jouer ou regarder un écran et devrait vraiment se bouger ?

Léo a regardé la télévision pendant 4 heures et devrait vraiment se bouger.



Exercice 3

**

Mathématiques

Éléments de connaissances et de compétences :

► Connaître les tables d'addition.

Une partie de badminton après 1 heure sur l'ordinateur ça fait du bien ! Mais les Zactifs ne peuvent pas jouer, Théo a oublié son volant ! Entoure les chiffres qui s'additionnent et leur résultat, et tu aideras Théo à retrouver son volant de badminton. Ecris-bien les signes + et = comme sur le début du labyrinthe pour ne pas être perdu !



| | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 50 | 5 | 50 | 70 | 80 | 100 | 20 | 20 | |
| + | | | | | | | | |
| 50 | 15 | 35 | 45 | 120 | 80 | 65 | 90 | |
| = | | | | | | | | |
| 100 | + | 50 | = | 150 | + | 10 | = | 160 |
| | | | | | | 20 | 45 | 75 |
| 15 | 20 | 45 | 75 | + | 30 | 45 | 65 | 65 |
| | | | | = | | | | |
| 105 | 20 | 45 | 65 | 190 | 60 | 90 | 125 | |
| | | | | + | | | | |
| 65 | 20 | 75 | 20 | 10 | 85 | 110 | 20 | |
| | | | | = | | | | |
| 60 | 50 | 20 | 55 | 200 | + | 30 | = | 230 |
| | | | | | | | | 90 |
| 15 | 45 | 35 | 45 | 110 | 45 | + | 50 | 20 |
| | | | | | | = | | |
| 30 | 20 | 55 | 75 | 40 | 230 | 280 | 340 | |



Exercice 4

*

Français

Éléments de connaissances et de compétences :

- ▶ Décoder une image ;
- ▶ Emettre un point de vue personnel motivé.

Les écrans sont utiles mais il ne faut pas en abuser.

Donne ton avis : que veut dire cette image ?

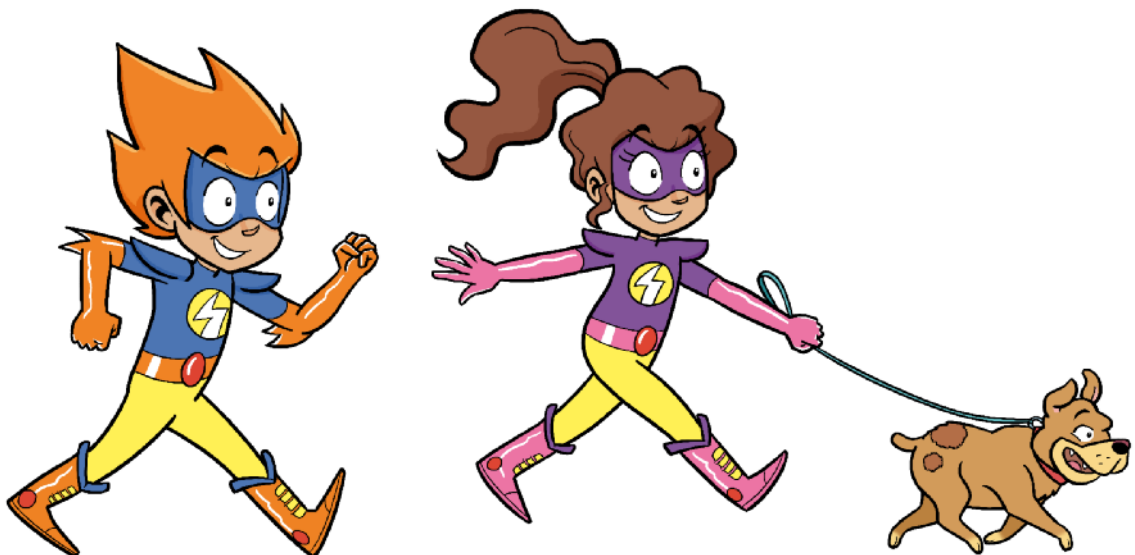
Quels sont les points positifs des ordinateurs, tablettes et télévision ? (par exemple : rire, apprendre, communiquer avec ses amis...)



© adempcerem

Pour aller plus loin

En cycle 3, ce sujet pourra faire l'objet d'une petite rédaction.



Exercice 5

Français

Éléments de connaissances et de compétences :

- ▶ Lire silencieusement un texte et le comprendre ;
- ▶ Rédiger un court dialogue (formuler des questions, imaginer d'autres activités, utiliser la ponctuation du dialogue).



La journée de Lulu avant d'être voisin des Zactifs

Les jours de semaine, Lulu se lève, prend son petit déjeuner et part à l'école avec sa maman. Elle le dépose en voiture puis part travailler. Lulu rentre en classe et travaille ! Dans la cour de récréation, il discute avec ses copains du match de football de la veille. Après la classe, Lulu fait ses devoirs à l'étude puis rentre à la maison en voiture. Il regarde la télévision en arrivant, puis joue un peu à la console. Ensuite il dîne, va prendre son bain, lit un peu puis va se coucher. Lulu aime bien le mercredi après-midi car il va jouer au basket au gymnase.

Avant de venir habiter à côté de chez Léna et Théo, Lulu ne faisait vraiment pas partie des Zactifs, et il s'ennuyait ferme.

- 1) **Lis le descriptif de sa journée.**
- 2) **Imagine un dialogue entre Lulu et Léna : Lulu vient de déménager avec ses parents et il est devenu voisin de Théo et Léna. Ils se rencontrent pour la première fois et Lulu lui raconte ce qu'il faisait de ses journées. Léna l'encourage à faire partie des Zactifs et lui conseille plein d'activités. Pense à varier les activités physiques que toi tu imagines pour Lulu (des activités physiques mais aussi des temps calmes comme dans le film). Il faut que tu trouves au moins 6 activités variées dans ton dialogue.**

Exercice 6

*

Français

Éléments de connaissances et de compétences :

► Trier, ranger, compléter des informations dans un tableau



As-tu déjà observé des chiots ou des chatons en train de jouer ? Le jeu est important pour tous les « petits ». Le petit du chien joue à se battre, le chat à chasser ou attraper... Tout en jouant, ils apprennent des tas de choses et c'est la même chose pour toi. Lorsque tu joues, tu apprends en même temps. Certaines activités, comme les jeux de société par exemple font davantage travailler ta mémoire et ton cerveau ; d'autres comme le basketball ou le badminton sollicitent plus tes muscles et vont développer ton agilité. Toutes les activités sont complémentaires !

Mais il y a un temps pour tout :

- On ne joue pas en classe (sauf si ta maîtresse ou ton maître te l'autorise),
- On évite de faire des activités physiques avant de se coucher, tout comme l'ordinateur ou la console.
- On varie ses activités : lecture, jeu de société, activités physiques ou sportives... selon le lieu et le moment de la journée.

Maintenant que tu sais tout ça, replace dans l'ordre les activités de Lulu ! Tout a été mélangé.

| HEURE | LIEU | ACTIVITES DANS LE DESORDRE | ACTIVITES DANS L'ORDRE |
|-------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 8h30 | Dans la rue | Lulu va se coucher | Lulu va à l'école à pied |
| 9h | En classe | Lulu joue aux cartes | Lulu fait une division |
| 10h30 | Récréation | Lulu fait une division | Lulu joue au foot |
| 12h | Restaurant scolaire | Lulu joue au foot | Lulu mange sa viande |
| 13h30 | En classe | Lulu joue sur sa console | Lulu écoute la maîtresse |
| 16h30 | À la maison | Lulu mange sa viande | Lulu joue sur sa console |
| 17h30 | Au parc | Lulu se brosse les dents | Lulu joue à cache-cache |
| 18h00 | Dans sa chambre avec Théo | Lulu va à l'école à pied | Lulu joue aux cartes |
| 20h00 | À la maison | Lulu joue à cache-cache | Lulu se brosse les dents |
| 21h00 | À la maison | Lulu écoute la maîtresse | Lulu va se coucher |

Exercice 7

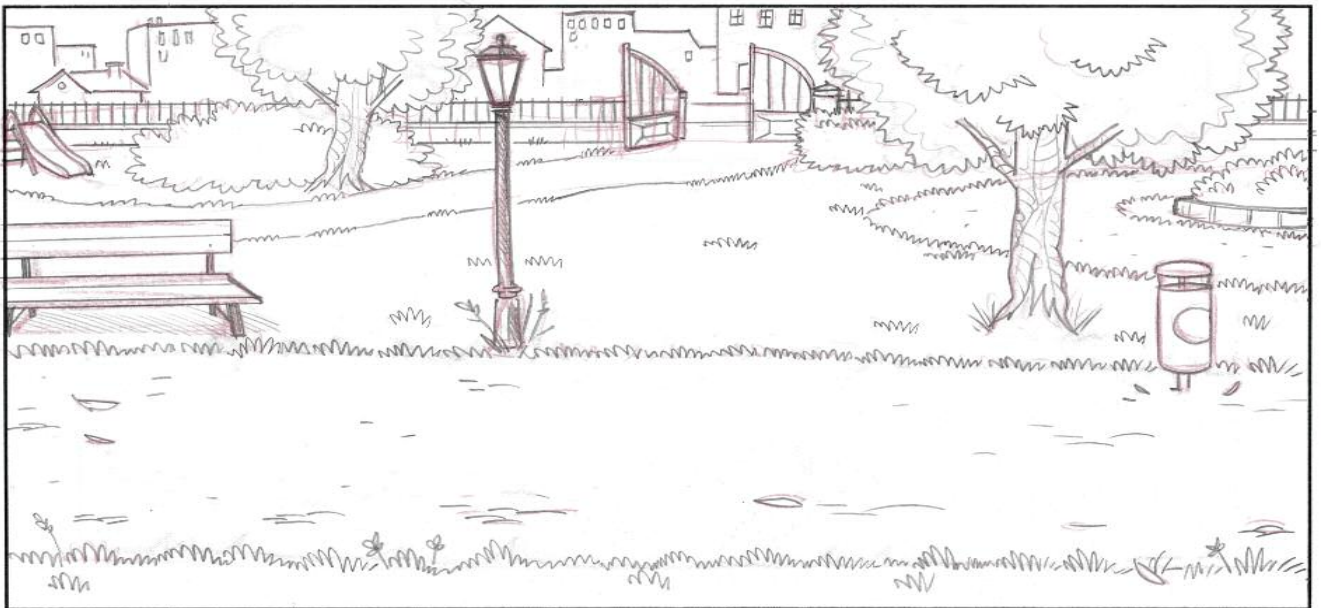
*

Pratiques artistiques

Éléments de connaissances et de compétences :

- ▶ S'exprimer par le dessin
- ▶ Expérimenter des matériaux

Après avoir terminé leur exposé et avoir retrouvé Lulu, les Zactifs sont finalement partis jouer au parc. Invente les personnages manquants sur ce décor en les dessinant. Tu peux aussi décider de coller des images de sportifs, des accessoires de sport (ballon, raquettes, corde à sauter, ...) que tu trouveras dans les catalogues de magasins de sport ou sur internet.





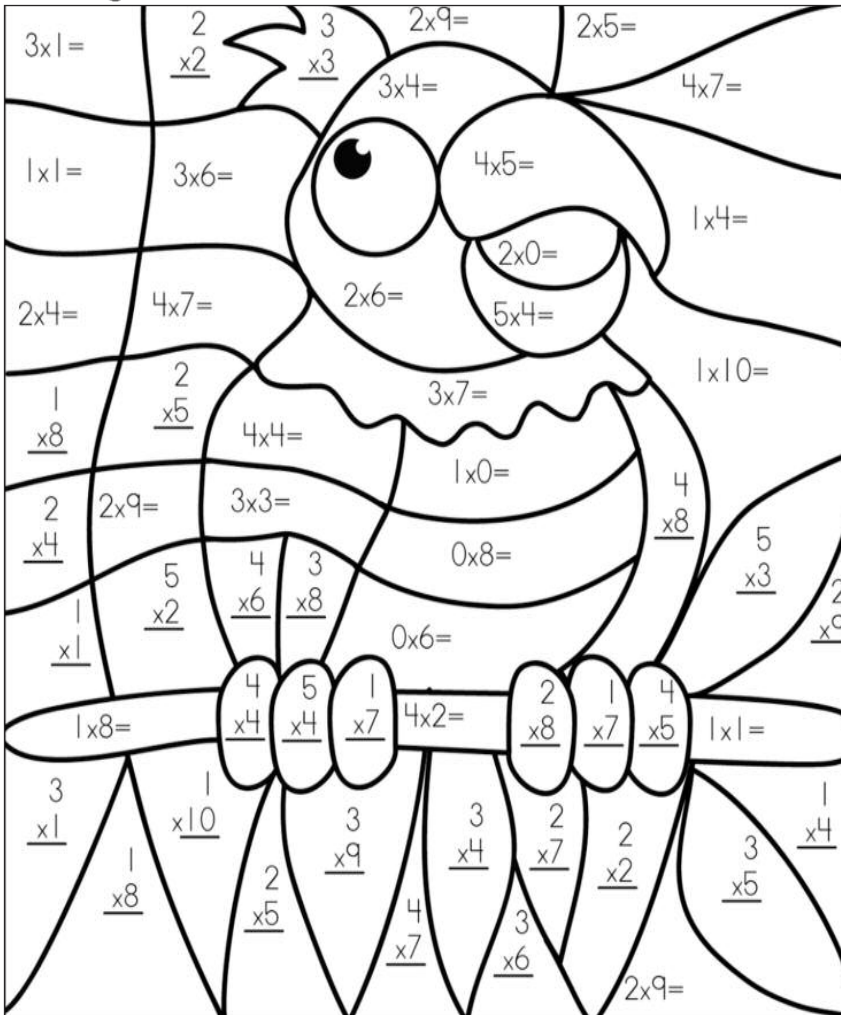
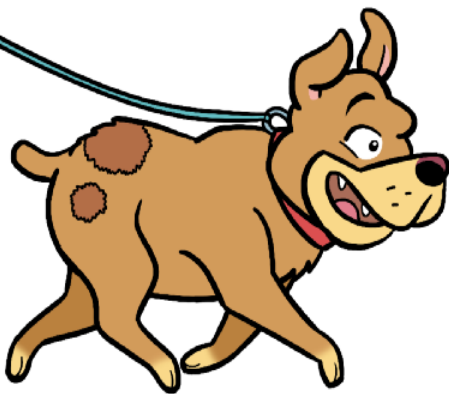
Corrigés

JEUX



COLORIAGE MAGIQUE

Colorie l'ami de Zak. Mais il va falloir connaître tes tables de multiplication.



- BLEU : 4, 10, 18, 28
- ROUGE : 0
- JAUNE : 7, 16, 20
- VIOLET : 14, 24, 27
- VERT : 9, 15
- MARRON : 1, 2, 3, 8
- ROSE : 12, 21, 32



Corrigés

JEUX



Rébus

Résous le rébus que Léna a réalisé pour toi !



Je te confie un indice pour t'aider...
l'une des images est difficile à trouver :
elle représente la vie !

Pour t'amuser, varie tes activités.

Pou - r - tas - mu - z' - haie - va - riz - thé -
Zak - ti - vie - thé



r'



mu

z'



Ti

