



*: tous niveaux

**: cycle 2

*** : cycle 3

Objectifs pédagogiques :

- ▶ Prendre conscience des effets positifs d'une pratique physique régulière ;
- ▶ Aborder la relation entre alimentation et activité physique (Kcalories) ;
- ➤ Observer les évolutions des modes de vie, notamment en ce qui concerne l'activité physique ;
- ▶ Démontrer par des exemples que l'on peut bouger du matin au soir dans le cadre de ses activités quotidiennes.

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.
- 1) Lulu a voulu montrer sa rédaction à ses camarades Théo et Léna. Mais en se rendant à la cabane des Zactifs, il s'est mis à pleuvoir et certains mots ont été effacés! En t'aidant du film "Bouger tous les jours, c'est facile" et des mots qui te sont donnés, complète le texte.

jouer - Léna - du sport - ma chambre - santé - amuser - bouger chien - ranger - ennuyé - activités - table - physiques - à pied drôle - Zactifs

drôle - Zactifs
Hier matin, je me suis un peu
ranger mais comme tous les enfants je me disais que ce n'était vraiment pas!
Ma copine (qui est en CM2) et son frère Théo m'ont dit qu'il fallait se
pour être en forme. J'ai très envie de faire partie des
comme eux et d'avoir des supers pouvoirs ! J'ai appris que se bouger ce n'était pas seulement
faire, aller à l'école,
sa chambre, mettre la, ce sont aussi des
Se bouger, c'est bien pour s' et c'est bon pour la
Du coup, j'étais content de ranger ma chambre et après, on est allé
au parc!





Exercice 1 (suite)

*

*

2) Donne un titre à la rédaction de Lulu et lég	gende l'image ci-dessous.
Titre de la rédaction :	
	79
	Légende:

Exercice 2



Français

Éléments de connaissances et de compétences :

- Regarder et écouter un document audiovisuel et être capable de restituer une information;
- Lire et comprendre un texte court et trouver la réponse à des questions dans un texte ou une illustration.

Tu le sais, Lulu souhaite faire partie des Zactifs! Aide-le en entourant en vert les activités physiques et en rouge celles qui n'en sont pas. Pour t'aider, regarde le film "Bouger tous les jours, c'est facile" et souviens-toi de ce que dit Léna : "bouger ce n'est pas que faire du sport".



mettre la table



dormir



ranger sa chambre



aller à l'école à pied



travailler en classe



promener le chien



faire du vélo





Exercice 3

*

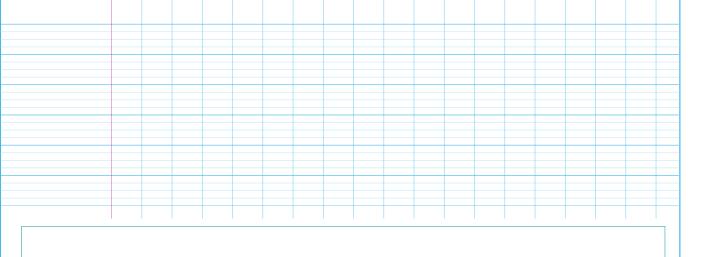
Français

Éléments de connaissances et de compétences :

- Recopier une phrase ou un texte sans faute ;
- ► Illustrer un texte.

Recopie le texte des Zactifs et réalise un dessin pour l'illustrer.

Bouger ce n'est pas que faire du sport : lorsque je rentre de l'école à pied, je bouge! Bouger, c'est bien pour s'amuser, c'est bon pour la santé.







Exercice 4

Découverte du monde**

Éléments de connaissances et de compétences :

► Evolution des modes de vie : comparer l'évolution de la vie quotidienne depuis le début du XXème siècle (texte à lire et à commenter avec les élèves en utilisant les questions ci-dessous).

Histoire***

Éléments de connaissances et de compétences :

À partir de documents, prendre conscience du développement de la société de consommation.

Au parc, Théo, Léna et Lulu ont rencontré Joseph, un monsieur de plus de 90 ans qui fait encore du vélo! Il leur a raconté sa journée d'écolier quand il était enfant.

Ma journée d'écolier

Je vivais à 5 kilomètres du village, alors ma journée commençait par une longue marche à pied, quel que soit le temps! Il n'y avait pas de bus scolaire et nous n'avions pas de voiture! Je vivais à la montagne, alors souvent, il y avait de la neige. J'aimais bien la neige.

J'étais à l'école des garçons de la grande rue ; il y avait l'école des filles rue Bosquet. On allait à l'école tous les jours sauf le jeudi après-midi et le dimanche !

On écrivait avec des plumes et de l'encre, c'était très difficile! Il y avait souvent des taches sur les copies et il fallait recommencer. À la récréation, on jouait beaucoup: saut à la corde, cerceau, billes, osselets, marelle, colin maillard, chat perché. On chantait beaucoup aussi en faisant des rondes ou en courant.

Le soir à 16h, je rentrais à la ferme après l'école. Avec mon père, nous allions chercher les vaches dans la montagne puis j'aidais à les traire. Le soir, on veillait un peu au coin du feu en racontant des histoires mais on allait se coucher tôt! Pour être à l'école le lendemain matin, je devais partir à 7h de la maison.

Joseph, né en 1920 à Allevard les Bains

1) À l'aide du texte, réponds aux questions suivantes :

a) Comment Joseph allait-il à l'école ? Pourquoi ?







Exercice 4 (suite)

b) À quoi jouaient les enfants dans la cour ?								
, 71. q 0.01 j 0				1 1				
c) Connais-	tu certa	ains de c	es jeux	? Et toi, à	quoi jou	es-tu dans	la cour ?	
d) Joseph d								
Et toi quelle	es sont	tes acti	vités le s	soir quan	d tu renti	res de l'éc	ole et apré	ès le repas ?
e) Ces activ	vités no	uvaient.	allas âtri	a faitas il	v a 100	ans 2		
c) ocs activ								
f) Liste les	activité	s physiq	ues de J	oseph :				



*

Pour aller plus loin

Rédige un dialogue entre un enfant et son arrière grand-père. Celui-ci explique qu'il faisait beaucoup d'activités physiques. Décris pourquoi. L'enfant, lui, pense faire beaucoup de sport. Ils sont d'accord sur le fait que l'important c'est de se bouger, chacun à sa manière.

Attention à bien respecter la ponctuation du dialogue.

Exercice 4 (suite)

2) En t'aidant du texte, réponds à ces questions sur les documents :





Photo de classe (1944)

Tenue vestimentaire d'un écolier (1935)

a) Pourquoi l'écolier a-t-il une cape bien chaude, un béret, une écharpe?

b)	Pourauoi	a-t-il de	e grosses	chaussures	de	marche
~		0. 0	8.0000			





Exercice 4 (suite)

c) Qu'est-ce qui est différent sur la photo de classe par rapport à aujourd'hui ?

d) Joseph parle de l'une de ces différences dans le texte, laquelle est-ce ?

Pour aller plus loin

3) Joseph faisait-il partie des Zactifs ? Justifie ta réponse.

**



Exercice 5

Mathématiques

Éléments de connaissances et de compétences :

- Utiliser un tableau ou un graphique en vue d'un traitement des données ;
- Savoir construire un tableau ou un graphique.

Sciences expérimentales et technologie Éléments de connaissances et de compétences :

- ▶ Connaître le fonctionnement du corps humain ;
- ▶ Connaître les actions bénéfiques ou nocives de nos comportements alimentaires ;
- ▶ Prendre conscience des effets positifs d'une pratique physique régulière.



Tu bouges tous les jours, du matin au soir et lors de cette activité, tu dépenses de l'énergie que l'on calcule en "kcalories". Plus l'effort que tu fais est important, plus tu dépenses de kcalories, on le voit bien dans le tableau que j'ai trouvé, regarde! Sais-tu que ton corps reprend les kcalories qui lui sont nécessaires lorsque tu manges? Il est donc important de manger équilibré et d'adapter ce que tu manges à ce que tu fais (activité physique) pour que ton corps et tes muscles disposent de l'énergie nécessaire, ni plus ni moins. À ton âge, tu dois manger l'équivalent d'environ 2000 kcals par jour dans le cadre d'une activité physique normale.

ACTIVITÉS	POUR UN ENFANT DE 6 ANS	POUR UN ENFANT DE 10 ANS
1 heure de sommeil	45 kcal	55 kcal
1 heure à lire ou à faire ses devoirs	60 kcal	70 kcal
1 heure devant la télé ou un jeu vidéo	60 kcal	70 kcal
15 minutes de course à pied	85 kcal	105 kcal
1 heure de marche à bonne allure	160 kcal	200 kcal
1 heure de vélo	180 kcal	220 kcal
1 heure de nage (brasse)	280 kcal	320 kcal
1 heure de jeux actifs	340 kcal	370 kcal
1 heure de foot	340 kcal	370 kcal

Bouge avec les Zactifs - 6/12 - Assurance Prévention - Décembre 2019

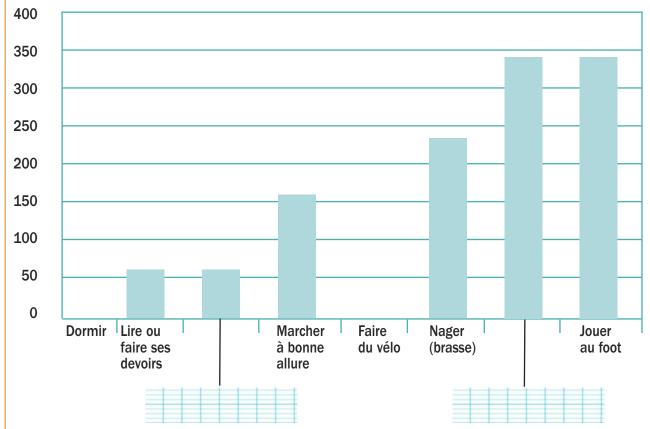




Exercice 5 (suite)

1) Théo n'a pas eu le temps de terminer son graphique, aide-le en complétant le graphique avec les données du tableau.







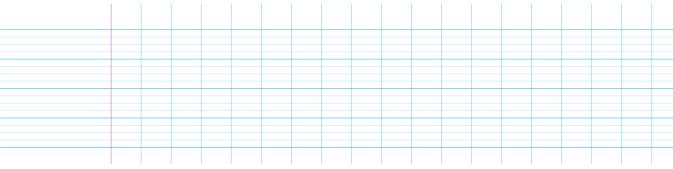
2) Dans le tableau, le nombre de calories dépensées correspond à une course à pied de 15 minutes. Théo doit calculer combien de calories sont dépensées pour une heure de course à pied. Sauras-tu l'aider ? Note ta réponse dans le tableau ci-dessous.

	POUR UN ENFANT DE 6 ANS	POUR UN ENFANT DE 10 ANS
15 minutes	85 kcal	105 kcal
1 heure		



Exercice 5 (suite)

a) Quelles sont les activités du tableau qui ne sont pas des activités physiques ? Peux-tu le prouver avec les chiffres qui te sont donnés ?



b) Pourquoi le corps dépense-t-il des calories même lorsqu'on ne bouge pas ?



Ton cœur est un muscle... lorsque tu dors, il continue à battre (heureusement) et pour ça, il a besoin d'un peu d'énergie...







Léna a laissé ce mot codé devant la cabane. Aide Théo à le traduire en remplaçant les chiffres par les lettres.

Tu sauras ainsi comment avoir de l'énergie pour tes activités physiques!

1 E	244
2 J	
3 A	
4 R	6 12 5 17
5 1	2 1
6 D	
7 L	1 4
8 P	14 15
9 M	9 3 14
10 Q	
11 V	16 4 1
12 0	7 5 10
13 U	1 10 13 5 7 1
14 N 15 G	
16 B	12 4
17 S	8 12 13 4
17 3	
M H	6 1
	11 12 5 4
	3 11 12 3
	15 3
	1 14
	7