

## Nutrition et activité physique

Objectifs : prise de conscience des bénéfices de l'activité physique. Acquisition de connaissances pour mieux connaître son corps, mieux le respecter et le maintenir en bonne santé.

Matériel : schéma du coeur, vidéo projecteur, ordinateur avec vidéo téléchargée, 3 cordes à sauter, fleur alimentaire avec images plastifiées, scotch délimitant les colonnes pour le débat mouvant.

### Présentation (5 min)

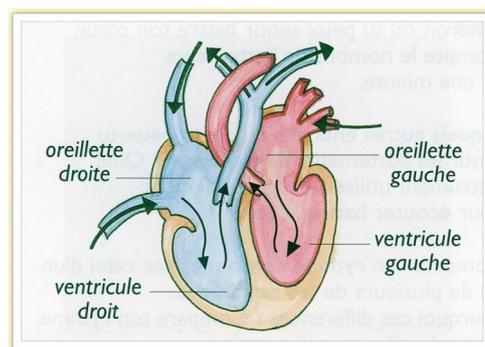
- Installation : en rond par terre ou sur une chaise
- Ma fonction : mon prénom, mes missions à l'ADOSSEN
- Mise en place du cadre :
  - droit de partager son ressenti et de s'exprimer
  - devoir de lever la main pour que tout le monde puisse s'écouter
  - on ne juge pas une personne mais une réponse
  - chaque réponse apportée nous permettra d'enrichir nos connaissances
  - c'est ok de ne pas vouloir parler, écouter c'est aussi participer
- Temps : durant cette heure nous allons parler de fréquence cardiaque, de sédentarité, d'activité physique puis retour avec votre enseignant.
- Jeu brise glace : leur demander s'ils ont réalisé le cross solidaire : comment ça s'est passé ? Ou leur demander s'ils pratiquent une activité physique.

### Activité 1 : La fréquence cardiaque (25min)

Matériel :

- Schéma du coeur
- Vidéo projecteur
- Ordinateur avec vidéo téléchargée <https://www.youtube.com/watch?v=Xe0F4SmaeZ8>
- 3 cordes à sauter
- Questionner l'enfant sur la fonction du coeur

*C'est un muscle constitué de 4 cavités qui se contractent : les oreillettes et les ventricules. Il agit comme une pompe qui fait circuler le sang et il alimente les muscles et les organes en oxygène et en sucre.*



Lorsqu'on fait du sport, le coeur gonfle et alimente plus rapidement les autres muscles et organes en sang.

- Visionnage du *C'est pas sorcier* (50s)

- Explication de ce qu'est une fréquence cardiaque : *La fréquence cardiaque correspond au nombre de battement du coeur pendant un laps de temps donné.*

- Mise en situation : mesure des fréquences cardiaques.

- Placer deux votre index et votre majeur sur une artère au niveau du cou. *Une artère est un vaisseau sanguin qui conduit le sang du coeur vers les organes.*
- Vous deviez sentir des formes de battements, est-ce le cas pour tout le monde ?
- Compter le nombre de battements ressentis pendant une minute. (résultats entre 60 et 80 correct)

*Ecriture au tableau de différentes données pour les comparer ensuite avec les données après exercice physique*

- Comparaison des fréquences cardiaques après un exercice physique :

- Constituer deux équipes (équipes aléatoires : venir piocher un numéro. L'équipe 1 est celle des élèves qui ont pioché le chiffre 1, idem pour équipe 2 et 3)
- Une personne par groupe vient chercher une corde à sauter.
- Elle saute pendant 30s (les autres comptent en attendant)
- Mesure du pouls après l'exercice et pendant 1 minute

- Réactions : Est-ce que quelqu'un est capable de m'expliquer pourquoi la fréquence cardiaque a-t-elle changé ?

*La fréquence cardiaque change quand la demande est plus importante. Plus l'effort se prolonge plus la fréquence cardiaque va augmenter et entraîner une augmentation du débit cardiaque.*

Transition : maintenant que nous savons que notre fréquence cardiaque augmente après un exercice physique, nous allons réfléchir à ce qu'est une activité physique.

## **Activité 2 : Débat mouvant (10 min)**

- Explication de ce qu'est un débat mouvant : Je vais vous poser quatre questions et pour y répondre, vous devrez vous placer sur une des trois colonnes. La première colonne représente le OUI, la deuxième JE NE SAIS PAS et la troisième NON.

Question 1 : le sport est-il important pour être en bonne santé ?

Oui car meilleur fonctionnement du coeur, entretient des articulations et des os, amélioration du sommeil, réduction du stress...

Question 2 : Est-ce que le bricolage, le jardinage ou le ménage sont des activités physiques ?

Oui mais elles peuvent être plus ou moins intenses en fonction de l'effort qu'on y met.

Question 3 : L'activité physique a-t-elle des effets sur ton sommeil ?

Oui elle l'améliore car le sport libère des hormones de bien-être qui nous permettent de mieux dormir le soir.

Question 4 : Faire travailler tes muscles te permet-il de mieux grandir ?

*Oui, pas besoin d'un terrain de sport, il suffit de te dépenser entre amis ou en famille. Bouger tous les jours aide tes muscles à bien grandir.*

Transition : Pour pratiquer une activité physique, il est nécessaire de s'alimenter. Mais de quelle manière devons-nous nous alimenter ? C'est ce qu'on va voir maintenant.

### **Activité 3 : Les besoins alimentaires (15min)**

Matériel : affiches plastifiées

- Pourquoi devons-nous nous nourrir ?

*Notre corps est tout le temps en activité et, comme une voiture qui a besoin de carburant pour avancer, notre corps a besoin d'aliments qui lui fournissent l'énergie nécessaire.*

- Quelles sont les différentes catégories d'aliments que tu connais ?

*Eau, poisson, viande, fruits et légumes, céréales, produits laitiers*

- Proposer aux élèves de classer les affiches plastifiées

- Quel élément doit être le plus consommé ?

*L'eau*

- Que vous évoque le slogan : « pour ta santé, pratique une activité physique régulière » ?

*Améliore le fonctionnement de tes organes, entretient ta force musculaire et tes os, améliore ton moral et favorise l'élimination des graisses.*

### **Conclusion (5min)**

Reprise des notions évoquées

*Mot de la fin* : inviter les élèves à terminer l'intervention par une phrase, un ressenti, un mot.