



### Objectifs pédagogiques :

\* : tous niveaux

\*\* : cycle 2

\*\*\* : cycle 3

- ▶ 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

Hier matin, je me suis un peu ..... J'avais ..... à  
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 ..... Promener son....., 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 légende l'image ci-dessous.

Titre de la rédaction :

.....

.....

.....



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 4 (suite)

\*

b) À quoi jouaient les enfants dans la cour ?

c) Connais-tu certains de ces jeux ? Et toi, à quoi joues-tu dans la cour ?

d) Joseph dit qu'il veillait le soir au coin du feu en écoutant des histoires.  
Et toi quelles sont tes activités le soir quand tu rentres de l'école et après le repas ?

e) Ces activités pouvaient-elles être faites il y a 100 ans ?

f) Liste les activités physiques de Joseph :

### 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 :

\*

Des cheveux coupés très court pour éviter les poux

Un grand béret

Une écharpe

Une gibecière : un cartable en tissu, renforcé par du carton, avec des courroies pour le fixer sur le dos

Une cape bien chaude

Un sarrau : une blouse en coton boutonnée dans le dos

Une culotte coupée sous le genou

Des galoches : de lourds souliers en cuir

Des chaussettes de laine épaisse

Tenue vestimentaire d'un écolier (1935)



Source : Ludodago

Photo de classe (1944)

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

Handwriting practice lines for question a).

b) Pourquoi a-t-il de grosses chaussures de marche ?

Handwriting practice lines for question b).



### 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                 |



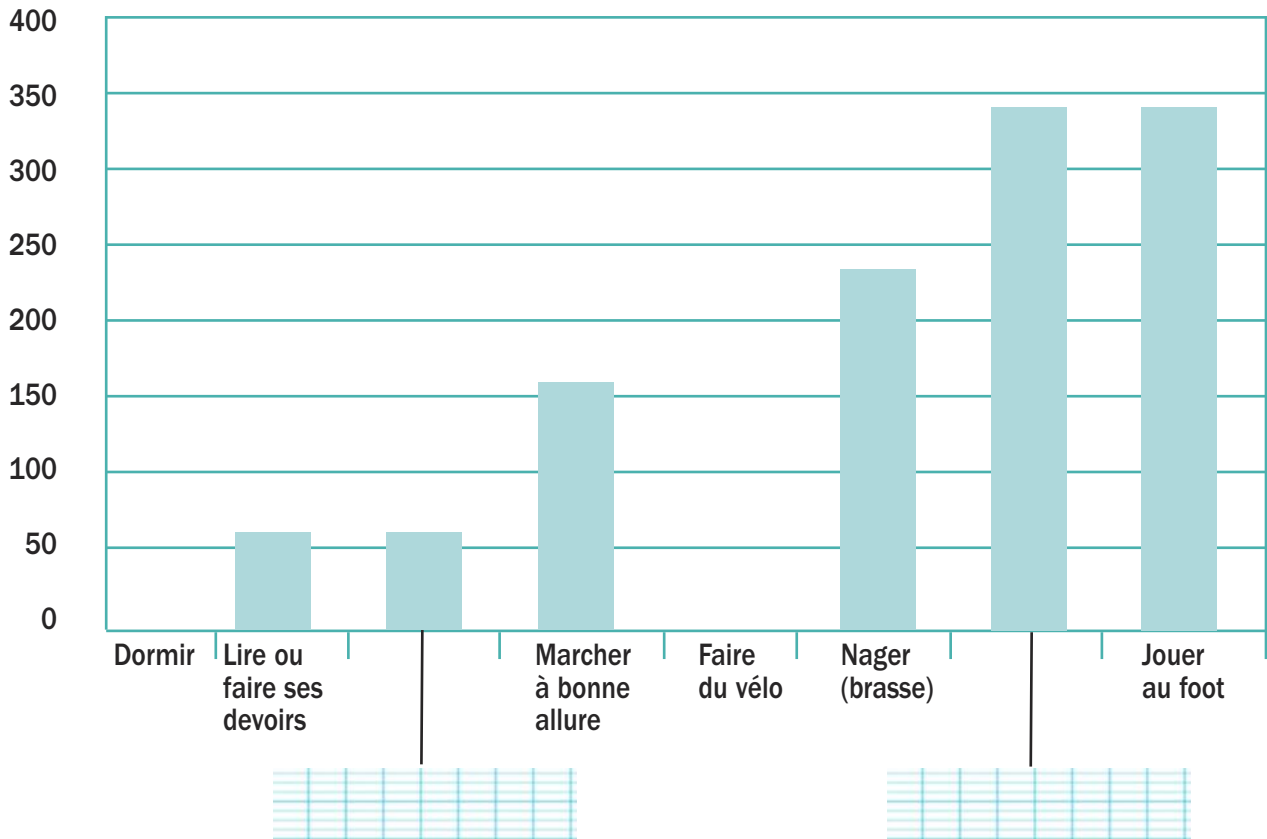


### Exercice 5 (suite)

\*\*\*

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

Dépenses énergétiques pour un enfant de 6 ans (pour 1 h)



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    | .....                   | .....                    |





# JEUX



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 |
| 2  | J |
| 3  | A |
| 4  | R |
| 5  | I |
| 6  | D |
| 7  | L |
| 8  | P |
| 9  | M |
| 10 | Q |
| 11 | V |
| 12 | O |
| 13 | U |
| 14 | N |
| 15 | G |
| 16 | B |
| 17 | S |

