

Capsules du prof Jeunes Cœurs rythmés<sup>MC</sup>

# Bouger pour rester en santé

Maternelle et 1<sup>re</sup> année



## Sois vigilant

- **Consulte ton médecin** si tu n'as pas fait de l'exercice depuis un certain temps, ou si tu as des préoccupations particulières comme une maladie du cœur ou une incapacité physique.
- **Apprends la bonne façon**, de faire chaque activité. Consulte un enseignant expérimenté ou un entraîneur pour savoir comment éviter les blessures.
- **Utilise un équipement de protection approuvé**, comme un casque, des protège-poignets, coudes et genoux, et de bons souliers.
- **Échauffe-toi et étire-toi** doucement avant et après une activité intense.

# Bouger pour rester en santé : les animaux en mouvement et le mode de vie actif

---

## Résumé

Les élèves seront en mesure :

- de comparer les mouvements de différents animaux;
- de faire une démonstration des mouvements des différentes parties du corps et du corps tout entier.

## Objectif

- Les élèves effectueront divers jeux actifs et des mouvements vigoureux, et apprendront que l'activité physique permet de garder le cœur en santé.

## Mots clés

mouvement, activité physique, respiration, rythme cardiaque, énergie, jeu

## Préparation

- Passez en revue les Directives canadiennes en matière d'activité physique.

## Matériel possible

- Tapis d'activité, photos d'animaux
- 

## Étapes principales

Choisissez des activités parmi les suggestions suivantes pour adapter votre période d'apprentissage aux besoins de vos élèves.

### LES ANIMAUX EN MOUVEMENT ET LE MODE DE VIE ACTIF

#### Que savez-vous à ce sujet?

Écrivez les mots clés sur un tableau en veillant à ce que le mot « mouvement » soit placé au centre. Examinez le nouveau vocabulaire avec vos élèves et demandez à ceux qui connaissent les mots de les expliquer à leurs camarades. Faites des exercices simples comme l'identification, la prononciation et le soulignement des mots inconnus.

- Demandez aux élèves de mimer les mouvements de différents animaux, si possible dans le gymnase de l'école afin qu'ils aient suffisamment de place. Distribuez la fiche d'activité « Les animaux en mouvement » et demandez aux élèves d'effectuer les mouvements suivants :
  - Courir à quatre pattes comme un ours, une chèvre, un porc-épic ou un renard;
  - Marcher à quatre pattes comme un loup;
  - Ramper sur le sol comme un serpent;
  - Se tortiller comme un poisson;
  - Battre des bras comme les ailes d'un hibou.
- Demandez aux élèves quels mouvements d'animaux ils préfèrent et comment ils se sentaient en les imitant.
- Expliquez-leur que le cœur d'un être humain bat environ 60 à 100 fois par minute. Puis, examinez avec eux les fréquences cardiaques des différents animaux sur la fiche d'activité.
- Expliquez que le cœur bat plus vite lorsqu'on est actif et qu'on travaille fort lorsqu'on respire rapidement. Expliquez que faire de l'exercice permet de garder le cœur en santé.
- Demandez aux élèves de dresser une liste des différentes activités physiques qu'ils pratiquent au quotidien. Expliquez ce qui suit :
  - La vie active permet de garder le corps et le cœur en santé.
  - Pour être en bonne santé, les élèves doivent être actifs tous les jours.
  - Pour mener une vie active, les personnes ont besoin de manger des aliments sains pour avoir suffisamment d'énergie.

## Bouger pour rester en santé : les animaux en mouvement et le mode de vie actif

---

- Demandez aux élèves (en groupes ou individuellement) de choisir une activité qu'ils aiment faire, puis de mimer les mouvements de cette activité au reste de la classe. Demandez aux autres élèves de deviner de quelle activité il s'agit.
- Demandez-leur de décrire ce qu'ils ressentent pendant qu'ils mimaient les mouvements de l'activité en écrivant et en complétant la phrase « Lorsque je \_\_\_\_\_, je me sens \_\_\_\_\_ ».

### Révision et résumé

Récapitulez les principaux messages :

- Faire des jeux actifs tous les jours permet de garder le corps et le cœur en santé.
- Les élèves peuvent choisir les activités qu'ils préfèrent parmi une multitude de choix amusants.
- Les meilleures activités sont celles qui font bouger tout le corps.

### Liens avec la maison

- Demandez aux élèves de montrer la fiche d'activité à leurs parents ou tuteurs, de faire à ces derniers une démonstration des mouvements d'animaux et de leur expliquer ce qu'ils ont appris pendant la période d'apprentissage.
- Demandez aux élèves de trouver avec leur famille des idées de transport actif pour se rendre à l'école et pour se déplacer dans la communauté, comme le vélo, la marche et le patin à roues alignées.
- Demandez-leur de trouver et de dessiner des idées d'activités intérieures et extérieures qu'ils aimeraient faire avec leur famille. Il pourrait s'agir notamment des activités suivantes :
  - Faire des culbutes
  - Promener un chien
  - Danser
  - Sauter à la corde
  - Faire de la randonnée pédestre
  - Jouer à la marelle
  - Nager
  - Faire du patin
  - Jouer à la balle

### Activités supplémentaires et intégration

- Au son d'une musique entraînante, incitez les élèves à effectuer des mouvements en suivant le rythme avec différentes parties de leur corps, puis avec tout leur corps.
- Demandez-leur d'inventer des scénarios dans lesquels un élève est assis devant un ordinateur ou regarde la télévision tandis qu'un autre essaie de le persuader d'aller jouer à l'extérieur.
- Faites un collage à partir des dessins que les enfants font pour représenter une vie active. Regroupez-les en fonction des saisons.
- Demandez aux élèves d'apporter une pièce d'équipement ou une image représentant une activité qu'ils aiment faire et de décrire l'activité à la classe.

### Évaluation

- Surveillez les mouvements et le niveau de compréhension des élèves afin de vérifier que ces derniers sont en mesure de déterminer les activités physiques qu'ils aiment faire et celles qui font battre leur cœur plus vite.
- Vérifiez que les élèves comprennent les bienfaits de l'activité physique pour la santé, et qu'ils savent faire la différence entre la fréquence cardiaque et la respiration au repos et celles après une activité d'intensité élevée.



Sers-toi de tes pieds  
et de tes mains pour  
courir comme un ours!

## Les animaux en mouvement

Imite le plus de mouvements d'animaux possible pendant 15 secondes chacun et écris-les ci-dessous.

.....

.....

.....

.....

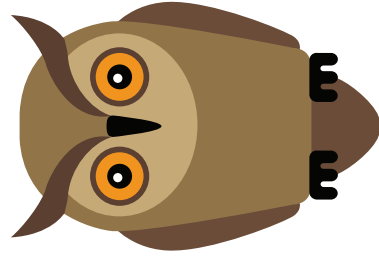
.....

.....

Les animaux aussi ont besoin d'un mode de vie actif. Fais de la promenade avec ton chien une activité familiale. Si tu le peux, sens ou écoute les battements du cœur de ton animal (place ta main ou ton oreille sur le côté gauche de sa poitrine).

Voici le rythme cardiaque normal d'animaux au repos, en comparaison avec celui de l'être humain :

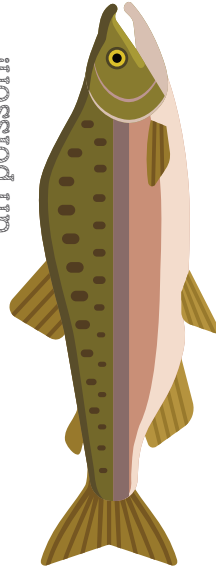
|               |                                    |
|---------------|------------------------------------|
| Baleine bleue | 8 battements par minute            |
| Éléphant      | De 25 à 40 battements par minute   |
| Vache         | De 48 à 84 battements par minute   |
| Humain        | De 60 à 80 battements par minute   |
| Chien         | De 70 à 120 battements par minute  |
| Chat          | De 120 à 140 battements par minute |
| Cochon d'Inde | De 200 à 300 battements par minute |
| Lapin         | De 180 à 350 battements par minute |
| Colibri       | 600 battements par minute          |
| Souris        | De 450 à 750 battements par minute |



Bats des bras  
comme  
un hibou!



Agite-toi comme  
un poisson!



Rampe au sol  
comme un serpent!

Marche à quatre pattes  
comme un loup!

