

Bouger, à quoi ça sert ?**Séance 1 : Tous pareils ou tous différents ?**

Objectifs : Sensibiliser à la diversité des morphologies et respecter les différences.

Matériel : - mot pour les parents.

- des visuels représentant des enfants avec des différences visibles.
- des graphiques fictifs de suivi de croissance.
- une toise et des bandes de papier de couleur à découper.
- fiche 1

1. Observation des visuels (page 16 éducation civique et découverte du monde – Hatier)

Que font les enfants sur cette image ?

Sont tous identiques ? Quelles différences peux-tu voir entre tous ces enfants ? (sexe, taille, corpulence, couleur des cheveux, des yeux, de la peau, la force, la voix...)

Y a-t-il des différences que l'on ne peut pas voir ? (nom, goûts, habitudes, mode de vie, de pensée, notre histoire, nos idées, nos prénoms...)

► **Toutes des personnes sont différentes.**

2. Observation des élèves de la classe

Les enfants sont invités à se mettre par groupe de 3 et à s'observer.

A votre avis, est-ce que nous sommes tous pareils ou tous différents ?

Quelles sont les caractéristiques communes à tous les êtres humains ? (tête, tronc, jambes, bras)

J'explique aux enfants ce que veulent dire les graphiques de croissance présentés.

► *Les enfants sont invités à regarder leur carnet de santé à la maison pour voir le suivi de la croissance (évolution des courbes de poids, de taille, de circonférence crânienne)*

Tous les enfants de la classe ont-ils la même taille ?

Comment savoir si l'on grandit ?

3. Mesure de la taille

Avec quels instruments peut-on mesurer notre taille ?

Comment s'affichent les mesures de taille ?

Avec des nombres ?

► *Chaque enfant se positionne à tour de rôle dos à la toise et l'on marque au crayon la mesure, puis découpage de la bande de papier correspondant à la taille de chacun.*

Observation des bandes de papier pour constater la variété des mesures ou les similitudes.

► Conservation de ces mesures en réalisant un panneau. (une deuxième mesure sera faite plus tard dans l'année.

4. Trace écrite

Inviter les enfants à dessiner les activités menées. Dictée à l'adulte de ce que l'on a retenu.

Chaque enfant notera sa taille.

► **Nous sommes tous pareils : nous avons tous une tête, deux bras, deux jambes... mais nous sommes également tous différents : par exemple, nous n'avons pas tous la même taille.**

► Fiche 1.

Séance 2 : Bouger, ne pas bouger ?

Objectifs :

- Distinguer activité et inactivité physique.
- Prendre conscience de l'existence de son cœur et de ses battements.
- Distinguer et rapprocher la respiration et les battements du cœur.

Matériel :

- des photos de personnages en action ou immobiles.
- deux affiches : mon cœur bat lentement, mon cœur bat vite.
- Fiche 2.

1. Distinction : activité physique, inactivité physique

Ecouter les battements du cœur de son voisin.

► *Le cœur ne s'arrête jamais de battre de la naissance jusqu'à la mort. Le cœur est de la grosseur d'un poing. Il est situé vers le milieu de notre poitrine. C'est un muscle qui agit comme une pompe puissante qui envoie partout le sang dans notre corps à travers des tuyaux plus ou moins gros : les vaisseaux sanguins formés par les artères et les veines.*

Le cœur bat-il toujours à la même vitesse ?

Que se passe-t-il dans notre corps après avoir fait un effort (courir ; sauter...) ?

► *On a chaud, soif, on rougit, on respire plus vite, on s'essouffle, le cœur bat plus vite, on est fatigué, on transpire...*

Pouvez-vous nommer des situations où l'on bouge ? et d'autres où l'on ne bouge pas ?

Comment faire pour savoir que l'on transpire ?, que notre cœur bat plus vite ?

► *Si on transpire, on peut recueillir la transpiration sur un mouchoir.*

► *Si on est essoufflé, on peut sentir le souffle sur la main devant la bouche.*

► *si le cœur bat plus vite, on peut écouter les battements cardiaques avec l'oreille collée sur la poitrine.*

2. Observation des changements après une activité physique.

Ecouter les battements du cœur de son voisin au repos et après une activité physique.

Dans la cour, proposer plusieurs activités : course rapide, sauts... durant 5 minutes.

Les enfants doivent comparer ce qui se passe quand ils bougent, puis quand ils restent au repos durant quelques minutes.

► Au repos, le cœur bat faiblement, lentement presque sans bruit. On ne respire pas fort.

► Immédiatement après une course, le cœur bat très fort, plus vite. On respire fort et vite.

► Un moment après, le cœur ralentit, ainsi que la respiration.

3. Trace écrite.

Dessiner : l'expérience qui te permet de savoir que ton cœur bat.

Découper dans des revues : un personnage ayant une activité physique, un personnage au repos.

► **Bouger, c'est marcher, courir, sauter, nager... Ne pas bouger, c'est rester immobile (par exemple : regarder la télévision, dormir). Quand je bouge, mon cœur bat plus vite, ma respiration est plus rapide et je transpire...**

► Fiche 2

Séance 3 : Pourquoi bouger ?

Objectifs : - Découvrir le lien entre activité physique et dépense énergétique.

Matériel : - des dessins de personnages qui courent, qui marchent.
- un chronomètre.
- deux affiches : marche/course.
- Fiche 3.

1. Discussion

Rappel de la leçon précédente.

Qu'est-ce qu'une activité physique ?

A votre avis, dans quelle activité se dépense-t-on le plus : en courant ou en marchant ?

► *argumenter*

► *imaginer des expériences pour vérifier les réponses.*

2. Activité de marche et de course

Pendant 10 secondes, tous les élèves vont marcher et compter « dans leur tête » le nombre de pas qu'ils ont fait. Ce nombre est noté sur l'affiche.

Pendant 10 secondes, tous les élèves vont courir (ou sauter, faire des petits ou des grands pas...) et compter « dans leur tête » le nombre de pas qu'ils ont fait. Ce nombre est noté sur l'affiche.

3. Mise en commun

Observation des résultats notés sur les affiches

Les résultats concernant la course sont plus élevés que ceux de la marche, pourquoi ?

► **Quand on court pendant une même durée, on fait plus de pas que quand on marche.**

Qu'est-ce qui est le plus fatigant ? Marcher ou courir ?

► **Plus on fait de pas plus on se dépense et plus on se dépense plus on consomme de carburant.**

Quel est le carburant d'un élève ?

► **Pour les voitures, le carburant c'est l'essence. Pour l'enfant c'est ce qu'il mange.**

4. Trace écrite.

Compléter le tableau : nombre de pas effectués en 10 secondes quand je marche, quand je cours.

Dessiner des personnages en mouvement : marcher, courir, sauter, être immobile.

► **Plus je bouge, plus je me dépense.**

► Fiche 3