

# "Marcher, sauter, bouger... C'est top pour ma santé"

## Objectif

Sensibiliser les enfants à l'importance de pratiquer quotidiennement 60 minutes d'activité physique par jour.

## Objectif intermédiaires

- Expliquer aux enfants les mécanismes des bienfaits de l'activité physique sur la santé
- Identifier les différentes situations d'activité et y associer leur degré d'intensité
- Amener les enfants à augmenter leur temps quotidien d'activité physique

## Déroulement de la séance

### 1 Expliquer les bienfaits de l'activité physique sur la santé :

Les enfants expérimentent les réactions corporelles ressenties après un effort physique (prise de pouls, joues roses ou rouges, transpiration...). L'animateur se sert du support "Jules" afin de localiser "les organes acteurs" lors d'une activité physique et comprendre leur action et réaction lors d'une activité physique. Cette 1<sup>re</sup> étape se conclut par les constatations suivantes : grâce à l'activité physique je développe mes muscles, j'ai un cœur et des poumons gonflés à bloc et un corps qui bouge comme je veux.

### 2 Identifier les différentes situations d'activité physique et leur degré d'intensité :

L'animateur présente les différents signes permettant d'identifier le degré correspondant à l'activité physique (faible, modérée, intense) et propose aux enfants de mimer les différentes activités physiques présentées puis de venir les placer dans la colonne correspondant à l'intensité de l'activité.

À partir de 7 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 15 enfants

### 3 Proposer aux enfants une évaluation du temps d'activité physique pratiqué quotidiennement et les inciter à une augmentation de ce temps :

L'animateur remet à chaque enfant le tableau d'évaluation mensuel de son temps d'activité physique quotidien.

La découverte et la sensibilisation sur les règles d'une bonne hygiène de vie

## Matériel

"Jules"  
"le tableau de l'intensité"  
Tableau individuel d'évaluation du temps d'activité physique journalier

