Défi enfant Santé

POUR LES ENSEIGNANTS
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
SEMAINE D'INAUGURATION

BOUGE!

L'activité physique joue un rôle essentiel dans la santé, le bien-être et la qualité de vie. Elle est particulièrement importante pour les jeunes car les habitudes prises tôt restent acquises toute la vie. Pour qu'ils aient des habitudes de vie saine, encouragez vos élèves à devenir plus actifs.

Dans le cas des écoles qui participent à un programme d'activité physique quotidienne (APQ), il peut être impossible de consacrer davantage de temps à l'activité physique durant les heures de classes. Par contre, l'APQ peut servir à relever le défi. On peut aussi, par exemple, utiliser la récréation de midi pour organiser une partie de soccer ou une autre activité sportive de groupe. Et pourquoi ne pas encourager les familles des élèves à être actives en donnant comme devoir 20 à 30 minutes d'activité physique en famille? C'est une façon de relever le défi sans réduire les heures de classe.

Liens avec les programmes d'études

- Éducation physique et santé – Vie active
- Éducation physique et santé – Compétence motrice

Objectifs d'apprentissage

- Différencier les activités sédentaires des activités physiques d'intensité modérée à élevées.
- Reconnaître que pour avoir un corps sain, il faut être physiquement actif tous les jours.
- Identifier les signes physiologiques reliés à l'effort lors d'activités physiques

Méthodes d'apprentissage

- Comparer les battements du cœur au repos à ceux mesurés après une activité physique d'intensité modérée à élevée.
- Classer diverses activités selon leur intensité en participant à un jeu qui fait bouger.

Démarche

Introduction du thème sur l'activité physique

1. Revoir rapidement en classe les éléments discutés lors de l'activité d'introduction. Pensons santé… Demander aux élèves s'ils se rappellent ce qu'être en bonne santé signifie? Que faut-il pour être en bonne santé? Leur rappeler que le but du programme Défi enfant santé est d'encourager les élèves à adopter des habitudes de vie saine, c'est-à-dire consommer des aliments sains et être actifs physiquement.
2. Demander aux élèves s'ils aiment être actifs. Est-ce amusant? Pourquoi aiment-ils cela? Lorsqu'ils participent à une activité ou à un jeu, comment déterminent-ils s'ils sont actifs ou non? Expliquer aux élèves que le but de la prochaine activité est de leur faire découvrir ce que sont les activités physiques d'intensité modérées à élevées, de même que les signes qui indiquent que leur corps est fortement sollicité lors d'activités physiques.
3. Demander aux élèves de vous nommer leurs activités préférées (p. ex. : danser, jouer au hockey, jouer à des jeux vidéo, faire du vélo). Inscrire les réponses au tableau.
4. Tracer deux colonnes au tableau et y inscrire « Activités sédentaires » et « Activités physiques modérées à élevées ».
5. Profiter du fait que les élèves sont assis pour leur demander de placer leur main sur leur cœur. Perçoivent-ils les battements de leur cœur? Et leur respiration : est-elle lente ou rapide?
6. Demander aux élèves de se lever et faire des sauts avec écart, de sautiller ou de courir sur place pendant quelques minutes. Leur demander de placer la main sur leur cœur immédiatement après s'être arrêté. Que remarquent-ils sur les battements de leur cœur? Qu'en est-il de leur respiration? Ont-ils chaud? Ont-ils transpiré? Sont-ils fatigués?
7. Expliquer que lorsque nous participons à des activités sédentaires, notre corps est immobile ou fait très peu de mouvements. Notre respiration est lente, nous ne sommes pas essoufflés et les battements du cœur sont réguliers. Il est difficile de ressentir les battements de notre cœur lorsque nous plaçons la main sur notre poitrine. Les activités physiques accentuent le rythme cardiaque, c'est-à-dire qu'elles font battre le cœur plus vite et plus fort. Lorsque nous effectuons ces activités, notre corps bouge rapidement. Notre respiration est rapide, nous sommes essoufflés et parfois, parler devient difficile. Souvent, notre corps a chaud et il transpire. Nous avons une sensation de fatigue.

8. Pour chacune des activités inscrites au tableau, identifier s'il s'agit d'une activité sédentaire ou physique d'intensité modérée à élevée. Pour ce faire, demander aux élèves de marcher sur place. Nommer les activités une à la fois. Les élèves cessent de marcher (font la statue) si l'activité est sédentaire. Les élèves se remettent à marcher sur place (ils peuvent également danser, marcher dans la classe, sautiller, etc.) si l'activité physique est d'intensité modérée à élevée. Inscrire le nom de chacune des activités dans la colonne appropriée.
9. Revoir avec les élèves le contenu de chacune des colonnes. Par quelles activités physiques d'intensité modérée à élevée pourraient-ils remplacer les activités sédentaires pour mener des vies plus actives? Peuvent-ils nommer d'autres activités physiques amusantes?
10. Discuter de l'importance de l'activité physique. Selon les élèves, pourquoi est-il important d'effectuer une heure d'activité physique à tous les jours? Quels sont les effets de l'activité physique sur la santé? Utiliser la liste ci-dessous pour discuter des bénéfices de l'activité physique avec vos élèves. Participer à des activités physiques contribue à :
    - fortifier le corps (cœur, os et muscles forts et en bonne santé);
    - se sentir bien dans son corps (meilleure estime de soi);
    - rencontrer de nouveaux amis (socialisation)
    - avoir de l'énergie et être en forme;
    - être concentré;
    - réussir à l'école;
    - avoir une bonne posture et de l'équilibre;
    - être peu stressé;

Défi sur l'activité physique

Amener le groupe à se fixer un défi pour les quatre semaines à venir. Voici un exemple de défi pour le thème de l'activité physique :

- Le (jour de la semaine), consacrer 30 minutes (ou autre période de temps) à une activité sportive (identifier l'activité au besoin) en groupe.
- Le (jour de la semaine), consacrer 30 minutes (ou autre période de temps) à l'activité physique de son choix (identifier l'activité au besoin).
- Le (jour de la semaine), consacrer 30 minutes (ou autre période de temps) à une activité physique avec la famille (identifier l'activité au besoin).

TOUT COMPTE!

Pour être en bonne santé, il faut manger des aliments sains et faire de l'exercice quotidiennement. Selon le l'Agence de la santé publique du Canada, les enfants de 5 à 11 ans doivent avoir au moins une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour. Marcher rapidement pour se rendre à l'école, faire du vélo, nager, jouer à la balle, promener son chien ou escalader des structures de jeu constituent des activités physiques d'intensité modérée à élevée.

Il peut être difficile d'évaluer le niveau d'activité physique des élèves puisque les activités auxquelles ils participent sont nombreuses et variées au cours de la journée. En mesurant puis en calculant le temps consacré à l'exercice pendant la journée, les élèves peuvent évaluer s'ils consacrent ou non au moins une heure à l'activité physique, ainsi qu'il est recommandé.

Liens avec les programmes d'études

- Éducation physique et santé – Vie active
- Mathématiques – Numérotation et sens du nombre, mesure

Objectifs d'apprentissage

- Reconnaître que pour avoir un corps en bonne santé, il faut consacrer au moins 60 minutes à une activité physique d'intensité modérée à élevée tous les jours.
- Réaliser que toutes les activités physiques comptent et que le temps qui leur est consacré s'accumule pendant la journée.

Méthodes d'apprentissage

- Mesurer et noter les périodes de temps consacrées à une activité physique d'intensité modérée à élevée pendant au moins une journée.
- Calculer le temps total consacré à l'exercice pendant une journée.

Avant l'activité

Faire une photocopie de la feuille d'activité «Tout compte!» pour chaque élève.

Démarche

1. Demander aux élèves s'ils se rappellent ce qu'être en bonne santé signifie? Que doit-on faire pour être en bonne santé? Consommer des aliments sains, être actifs physiquement, dormir, etc. Combien de temps doit-on consacrer à l'activité physique tous les jours?

   Pour être en bonne santé, les enfants de leur âge doivent consacrer au moins une heure par jour à une activité physique d'intensité modérée à élevée. Demander aux élèves de nommer des activités physiques de cette intensité. Quelques exemples : marche rapide, patin, vélo, course à pied, soccer, ski de fond, basketball, hockey, escalade de structures de jeu, etc.

   Rappeler aux élèves que les activités physiques accélèrent le rythme cardiaque, c'est-à-dire qu'ils font battre le cœur plus vite et plus fort. Lorsque nous participons à ces activités, notre corps bouge rapidement. Notre respiration est rapide, nous sommes essoufflés et parfois, parler devient difficile. Souvent, notre corps a chaud et il transpire. Il se fatigue vite.

2. Selon eux, consacrent-ils au cours de la journée 60 minutes à des activités physiques, ainsi qu'il est recommandé?

3. Distribuer à chaque élève une copie de la feuille d'activité «Tout compte!». Leur expliquer que le but de l'activité est de mesurer le temps consacré à l'activité physique sur une période d'une journée (ou plus si désiré).

3. Demander aux élèves s'ils ont participé à des activités d'intensité modérée à élevée depuis leur lever. Si oui, inscrire le nom de l'activité sur la feuille, dans la colonne « Type d'activité ». Estimer le temps consacré à cette activité et l'inscrire dans la colonne « Durée ». Par exemple, une élève a sauté à la corde pendant dix minutes avant de prendre l'autobus.

Type d'activité	Durée (en minutes)
Saut à la corde	10 minutes

4. Prévoir quelques minutes au retour des récréations et des cours d'éducation physique pour noter les données sur la feuille d'activité.
5. Demander aux élèves d'emmener la feuille d'activité à la maison et de noter le temps consacré aux activités physiques dans la soirée.
6. Le lendemain, additionner les minutes consacrées aux activités physiques de la journée précédente. Les élèves ont-ils exercé une ou plusieurs activités physiques pendant au moins les 60 minutes recommandées? En ont-ils fait plus? Parler des résultats avec les élèves.
7. Identifier avec les élèves les activités physiques d'intensité modérée à élevée qu'ils pourraient ajouter à leur horaire pour être plus actif.

Suggestion

Faire la même démarche pendant plusieurs jours et vérifier si le niveau d'activité physique est régulier ou s'il varie d'une journée à l'autre.

Défi enfant Santé

Nom : _____

Date : _____

TOUT COMPTE!

Dans le tableau ci-dessous, inscris toutes les activités physiques que tu as accomplies pendant la journée, et indiques-en la durée. Fais ensuite le total pour voir si ton activité physique a duré 60 minutes.

Type d'activité	Durée en minutes

MUSÉE DE L'AGRICULTURE ET DE L'ALIMENTATION DU CANADA

Canada

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique joue un rôle important dans la santé, le bien-être et la qualité de vie. Elle est très importante pour les jeunes car elle renforce les os et les muscles durant leur croissance.

Quelle est la quantité d'activité physique recommandée pour les enfants? L'Agence de la santé publique du Canada recommande que les enfants âgés de 5 à 11 ans aient tous les jours au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée.

Cet objectif peut être atteint en une seule séance d'activité physique ou en plusieurs séances d'une dizaine de minutes ou plus étalées sur la journée. Encouragez votre enfant à être actif tout au long de la journée.

Bouger plus

Voici des façons d'encourager votre famille à être plus active :

- Limitez le temps passé devant un écran (télévision, ordinateur, tablette numérique, téléphone intelligent, etc.). Loin d'un écran, les membres de la famille peuvent participer à des activités physiques.
- Profitez du terrain de jeu de votre quartier et faites de nouvelles connaissances! Allez-y en famille après l'école, en soirée ou pendant les fins de semaine.
- Allez marcher en famille après le souper. Si vous avez un chien, promenez-le en famille. C'est une excellente occasion d'éduquer votre enfant quant aux responsabilités rattachées aux animaux de compagnie tout en lui faisant faire de l'exercice.
- Laissez la voiture à la maison! Rendez-vous au dépanneur ou faites les courses à pied. C'est bon pour l'environnement et pour vous!
- Demandez à votre enfant de vous aider à faire des tâches qui demandent un effort musculaire, comme porter les sacs d'épiceries, ratisser les feuilles et pelleter la neige.
- Rassemblez un « bac actif » pour l'extérieur contenant des balles variées, quelques mini-cônes, des cordes à sauter, des cerceaux, un disque volant ou tout autre article de sport. Placez le bac à portée de votre enfant.
- En famille, faites une randonnée à pied dans des sentiers ou une promenade à vélo.
-

- Encouragez votre enfant à participer à des activités parascolaires divertissantes qui le garderont actif.
- Aussi souvent que possible, employez des modes de transport actifs (marche à pied, planche à roulette, patins à roulettes, trottinette, bicyclette et course à pied).
- Profitez de l'hiver! Sortez faire du patin, du ski de fond, du toboggan, de la raquette, ou construisez un fort de neige en famille.

Les bienfaits de l'activité physique sont nombreux!

- Rencontrer de nouveaux amis
- Rendement scolaire supérieur
- Concentration accrue
- Meilleure estime de soi
- Renforcement des os et des muscles
- Amélioration de la santé mentale
- Meilleure condition physique
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Cœur plus fort
- Croissance saine et développement sain

N'oubliez pas que vous êtes un modèle pour votre enfant. Plus vous serez actif, plus il le sera.