

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.

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