

Ce guide est un document d'aide à une utilisation des fiches proposées dans le cadre du projet « Manger, bouger pour la santé ». Pour chaque fiche, vous y trouverez, d'une part, les consignes en italique qui peuvent être données aux élèves pour la renseigner et, d'autre part, des pistes ou ressources pédagogiques.

-ooOoo-

## Page de garde

### Fiche n°1

#### « Mon identité »

La taille, le poids : plusieurs mesures peuvent être effectuées au cours de l'année scolaire : à chaque mesure, l'élève se situe sur l'instrument proposé et complète la phrase. Les différentes mesures peuvent être notées sur la même fiche (couleurs différentes) ou sur des fiches différentes.  
A l'issue de deux mesures consécutives, on peut calculer les écarts.

### Fiche n°2

#### « Ce que je mange (1) : (Lun, Mar, Jeu, Ven) »

Plusieurs temps d'enquête peuvent être effectués en classe (ou à la maison) au cours de l'année scolaire. A chaque temps, une nouvelle fiche est utilisée.  
■ *Colorie les cases correspondantes aux aliments mangés au cours des différents repas des journées où tu es à l'école (en respectant les couleurs de la pyramide alimentaire).*

### Fiche n°3

#### « Ce que je mange (2) : (Mer, Sam, Dim) »

Plusieurs temps d'enquête peuvent être effectués à la maison au cours de l'année scolaire (penser à sensibiliser les parents à ce travail). A chaque temps, une nouvelle fiche est utilisée.  
■ *Colorie les cases correspondantes aux aliments mangés au cours des différents repas des journées où tu n'as pas classe (en respectant les couleurs de la pyramide alimentaire).*

### Fiche n°4

#### « Mes activités physiques et sportives »

Plusieurs temps d'enquête peuvent être effectués en classe (et/ou à la maison) au cours de l'année scolaire. A chaque temps, une nouvelle fiche est utilisée.  
■ *Colorie les cases correspondantes aux activités physiques que tu as eues au cours de la semaine (à l'école et en dehors de l'école).*  
■ *Entoure le degré de plaisir ressenti pour chaque activité physique et explique dans la case pourquoi tu aimes ou tu n'aimes pas.*

### Fiche n°5

#### « Courir longtemps pour sa santé - Aidomali »

Cette page récapitule aussi la participation de l'école ou de la classe au challenge départemental « Aidomali » (plusieurs participations de l'école peuvent être envisagées au cours de l'année scolaire).  
→ Des pistes de travail à discuter et à mettre en place : les bienfaits de la course longue, l'implication de chaque élève dans le projet, l'hydratation tout au long des séances, des recherches sur l'école du Mali, ...  
■ *Colorie les cases qui correspondent à ce que la course longue peut apporter pour la santé.*  
L'élève note la distance parcourue (ou le temps durant lequel il a couru) pour chaque séance du module d'apprentissage « Course longue ».  
■ *Note pour chaque séance de course longue la distance que tu as parcourue.*  
L'élève note aussi la distance parcourue par son école et le résultat final.  
■ *Note la distance totale parcourue par ton école.*

### Fiche n°6

#### « Les manifestations du corps quand je cours »

Sur cette page, l'élève note les manifestations physiques ressenties (essoufflement, transpiration, ...) après une séance de course longue et mesure ses rythmes cardiaque et respiratoire. A chaque séance, une nouvelle fiche est utilisée. Les données recueillies pourront être utilisées lors des séances de sciences sur la respiration et la circulation sanguine.  
■ *Pour chaque question, colorie la partie de la réglette qui correspond à ton ressenti*

lors des séances de course longue.

- Mesure et note ton rythme cardiaque avant et après la course.
- Mesure et note ton rythme respiratoire.

### Fiche n°7

#### « Pourquoi faire du sport ? »

L'enseignant invite les élèves à réfléchir autour de la problématique « Pourquoi faire du sport ? » : dans un premier temps, ce peut être un débat dans la classe ; puis, chaque élève rédige un paragraphe personnel par rapport aux items proposés sur la fiche.

### Fiche n°8

#### « Les bienfaits de l'activité physique »

Après la fiche « Pourquoi faire du sport » où les élèves ont noté leurs propres conceptions, cette fiche permet aux élèves de compléter et d'enrichir leurs connaissances sur le thème.

Cette fiche peut être travaillée en parallèle avec les fiches scientifiques sur le corps humain.

- Complète les titres de chaque paragraphe avec les mots proposés.

### Fiche n°9

#### « S'orienter : devenir autonome »

### Fiche n°10

#### « S'orienter : évoluer en sécurité, développer des habiletés motrices »

Ces fiches précisent les diverses compétences d'orientation devant être acquises en fin de cycle 3 dans trois domaines (Construire et utiliser un outil, évoluer en sécurité, développer des habiletés motrices particulières). Pour chaque domaine, les compétences mentionnées doivent prendre en compte le niveau de classe (CE2, CM1 et CM2).

→ Sur le site de l'USEP 03, des situations d'apprentissage seront proposées aux enseignants afin de mettre en place avec leurs élèves ces compétences qui pourront être évaluées lors des rencontres APPN du 3<sup>e</sup> trimestre.

- Coche les cases correspondantes à ton niveau atteint dans l'activité orientation.

### Fiches « Sciences »

### Fiche n°11

#### « L'eau dans le corps »

### Fiche n°12

#### « Squelette et os »

### Fiche n°13

#### « Articulations et muscles »

### Fiche n°14

#### « Le système digestif »

### Fiche n°15

#### « La circulation sanguine »

### Fiche n°16

#### « La respiration »

#### **Sciences et Santé : squelette et os, articulations et muscles, la respiration, la circulation sanguine, le système digestif, l'eau dans le corps**

→ Ces pages permettent d'aborder notamment d'aborder deux points contenus dans les programmes 2008 du cycle 3 (« les mouvements corporels (les muscles, les os du squelette, les articulations) » et « première approche des fonctions de nutrition (digestion, respiration et circulation sanguine) »).

→ En fonction de sa programmation de classe, l'enseignant utilise ou non les pages du livret.

→ Chaque page propose une activité pour l'élève (schéma à compléter et texte à trous faisant un lien « EPS, Sciences et Santé » autour du thème traité).

→ **Des pistes pédagogiques** très intéressantes sont proposées dans les ouvrages « Sciences : 64 enquêtes pour comprendre le monde – Cycle 3 – Magnard » et « Sciences expérimentales et technologie – CE2 et CM – Collection Les ateliers Hachette – Hachette » en lien avec des activités physiques de l'élève (consulter les livres de l'élève mais aussi les guides pédagogiques). D'autre part, le site de La Main à la Pâte (adresse : <http://www.lamap.fr/>) fournit des séquences autour de ces thèmes.

#### → **Quelques problématiques pouvant être développées avec les élèves :**

- Comment nos jambes peuvent-elles se plier ? / Quel est l'organe responsable des mouvements ?
- Où va l'air que j'inspire ? / A quoi ça sert de respirer ?
- A quoi sert le sang ? / Que se passe-t-il quand on court ?
- Pourquoi faut-il manger équilibré ? / Où vont les aliments que je mange ? / Que deviennent les aliments dans mon corps ?
- De quoi est composé mon corps ?

### Fiche n°17

#### « Manger pour la santé : la pyramide alimentaire »

→ L'Association Bourbonnaise d'Éducation pour la Santé (ABES) propose un fonds documentaire sur la santé (outils, brochures, affiches, jeux).

→ **Des informations et des ressources sur les sites suivants :**

<http://crdp.ac-dijon.fr/-L-alimentation-.html> / <http://www.mangerbouger.fr/>

Les membres du Comité Départemental de l'USEP de l'Allier et les conseillers pédagogiques de circonscription restent à votre disposition pour de plus amples renseignements concernant l'utilisation de ces fiches.