

BOUGER, C'EST CHOC !



ÉNUMÉRER LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

www.ass.nc

BOUGER C'EST CHOC

1

2

3

Pour ma santé, je mange moins gras, moins sucré, moins salé et je bouge au moins 30 min par jour.

Pour tous renseignements :
Tél : 25.07.72
mangemieuxbougeplus
preventionsurcharge@ass.nc
www.mangemieuxbougeplus.nc

Mange mieux
Bouge plus

ASSNC
AGENCE SANITAIRE
ET SOCIALE DE LA
NOUVELLE-CALÉDONIE

RÉUSSIR, ÊTRE BIEN, ÊTRE ENSEMBLE

ÉNUMÉRER LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

Entre nous - A travers l'analyse d'un document de promotion de la santé, cette activité vise à comprendre les enjeux de la pratique de l'activité physique pour la santé.



Entrée dans l'activité santé

Occuper l'espace de la salle en se déplaçant librement. Se rapprocher le plus possible les uns des autres puis s'éparpiller au maximum dans la salle. A ce moment-là arrêter les déplacements.

Rester debout. Fermer les yeux, les bras sont le long du corps. Relâcher les mains en les secouant doucement. Bouger doucement la tête en la tournant à droite puis à gauche (3 fois). Se mettre sur une jambe, puis sur l'autre.

Se pencher en avant comme pour faire l'avion en étirant bien les bras de chaque côté. Tout en étant sur une jambe, bouger un bras, puis l'autre, puis les deux ensemble : de bas en haut sur les côtés, en tournant comme une hélice.

Recommencer l'exercice les yeux fermés... mais c'est plus difficile.



L'activité de découverte

Distribuer ou projeter sur un écran la fiche activité.

Étudier le document projeté.

- Identifier sa nature (une affiche) son origine (l'ASS NC)
- Lire son titre.
- Décrire la scène représentée.

Trouver les intentions des auteurs de l'affiche

- Mettre en mots l'histoire racontée.
- Repérer et lire toutes les informations visibles.
- Émettre des hypothèses quant au message général de l'affiche.
- Lire plusieurs fois le message du fond de l'affiche.



Une activité complémentaire

- Allez bouger avec les élèves!
- Réaliser une affiche sur le thème de l'activité physique (travail de groupes).
- Réfléchir sur l'activité physique à l'école [ASS-NC](#).



Pour aller plus loin

Visiter le site [Les bienfaits de bouger](#).

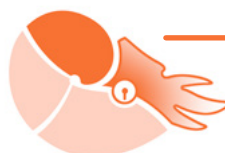


Message pour les élèves

Avec des images et des mots on peut faire passer des messages comme « Bouger, c'est la santé! »

Pour ma santé, je fais au moins 30 minutes d'activité physique ou sportive par jour.

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement



DOMAINES
1 2 3 4 5