DEVA

? **DÉCOUVRIR LA POSSIBILITÉ DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN FAMILLE.**

Vrai ou Faux

Ce document est
a. Une publicité pour un sac à dos
b. Une invitation à une randonnée
c. Une inscription pour une course

L'événement a lieu à l'occasion de
a. La journée de la faune et de la flore
b. L'inauguration du sentier découverte
c. La journée du sport et de l'activité physique

Cet événement est ouvert
a. Aux enfants de moins de 6 ans
b. Uniquement aux adultes
c. Aux champions
d. Autres :
.....

FRANÇAIS
EPS-EMC
GÉO

DEVA

DÉCOUVRIR LA POSSIBILITÉ DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN FAMILLE

Entre nous - Cette activité a pour objectif de faire découvrir aux élèves les richesses locales et une façon de les partager de manière active avec les siens. Après l'étude de la composition d'un outil de communication, les enfants sont amenés à lire et analyser le contenu des informations.

Entrée dans l'activité santé

Voici un exercice d'étirement du dos que l'on peut faire soit en position debout, tête et dos bien droits, pieds écartés de la largeur du bassin ; soit en position assise devant le bureau ou l'ordinateur, le dos bien droit.

En inspirant, entrelacer les doigts devant la poitrine, paumes des mains vers soi. À l'expiration, tendre les bras devant soi en tournant les paumes vers l'extérieur. Les bras toujours tendus, inspirer de nouveau puis, à l'expiration, lever les bras tendus au-dessus de la tête, paumes des mains vers le ciel. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en gardant les épaules abaissées et en ouvrant bien la cage thoracique. L'exercice peut être prolongé par une nouvelle inspiration et, à l'expiration, fléchir le buste vers la gauche en faisant partir le mouvement des hanches. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en essayant d'augmenter un peu plus l'inclinaison à chaque expiration. Puis inspirer pour redresser le buste et revenir au centre, puis recommencer du côté droit à l'expiration suivante.

L'activité de découverte

Découverte du document.

- Identifier le document (une affiche d'information).
- Repérer et identifier les différentes informations portées par l'affiche.
- Distinguer ce qui est purement informatif (dates, lieux, conditions etc.) de ce qui est incitatif (Venez en famille !, gratuit, etc.).
- Analyser la disposition des différentes parties (bandeaux, filigrane, premier plan etc.) et leur composition graphique (images, textes, polices, couleurs…).

Vrai ou Faux

- L'enseignant accompagne les élèves dans la réalisation de l'exercice (à main levée ou par écrit individuellement).
- Correction collective en faisant débattre les élèves sur la pertinence de leurs réponses.

Une activité complémentaire

- Réaliser une affiche pour la promotion de l'activité physique en famille.
- Organiser une journée sportive en famille au parc de Deva ou participer à un événement proposé par le parc.

Pour aller plus loin

- Se renseigner sur la journée internationale du sport.
- Visite virtuelle du domaine de DEVA.

Message pour les élèves

Marcher, randonner, découvrir la nature en famille ou avec les amis est une bonne manière de pratiquer une activité physique agréable pour tous !

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement

DOMAINES
1 2 3 4 5

Tous droits réservés Gouvernement de la Nouvelle-Calédonie