

NIVEAU 1

ENIGMATHICQ

ACTIVITÉ 3

À fond la forme



FEUILLE DE MISSION : À FOND LA FORME !



Mission 1 :

Types d'activités physiques

Tout comme nos héros, tu vas partir en quête pour découvrir comment rester en bonne santé grâce à l'activité physique !



ÉTAPE 1

Un enfant en bonne santé devrait avoir une fréquence cardiaque au repos comprise entre 60 et 100 battements par minute.

Regarde l'horloge et compte combien de fois ton cœur bat en une minute !



Ma fréquence cardiaque au repos :

___ battements par minute



ÉTAPE 2

Passons maintenant à une activité modérée :

Lève-toi et assieds-toi sur ta chaise 10 fois !



Ma fréquence cardiaque après une activité modérée : ___ battements par minute

RÉFLÉCHIS

Quelles activités physiques modérées te viennent à l'esprit ?



ÉTAPE 3

Et maintenant, passons à une activité intense !
Fais 30 "jumping jacks" aussi vite que possible !



Ma fréquence cardiaque après une activité intense : ____ battements par minute

RÉFLÉCHIS

Quelles activités physiques intenses te viennent à l'esprit ?



ÉTAPE 4

Passons maintenant à un exercice de renforcement musculaire et osseux :
Lève-toi, prends un livre lourd dans la main et soulève-le lentement en l'air 20 fois



Ma fréquence cardiaque après cette activité : ____ battements par minute

RÉFLÉCHIS

Quels exercices de renforcement musculaire et osseux te viennent à l'esprit ?



Mission 2 :

Quête en math !

Voyons maintenant combien d'activités modérées et intenses, et de renforcement nous avons pratiqués lors de notre grande exploration du quartier !

DONNÉES

Nos montres connectées ont recueilli ces informations pour nous !
Calcule la part de chaque type d'exercice que nous avons pratiqué au cours de notre quête :



La marche est un exercice modéré : si je marche 100 pas par minute, combien de temps ai-je marché pendant la quête ?
_____ minutes

La course à pied est un exercice intense : si je cours 150 pas par minute, combien de temps ai-je couru pendant la quête ?
_____ minutes

Faire du "skateboard" est un exercice intense : si je parcours 120 mètres par minute, combien de temps ai-je fait du skate ?
_____ minutes

Monter une côte est un exercice qui renforce les muscles et les os : si je monte 25 marches par minute, combien de temps m'a-t-il fallu pour gravir la côte ?
_____ minutes

LE SAVAIS-TU ?

Voici la quantité d'activité physique dont nous avons besoin chaque semaine pour éviter de devenir des zombies !



Activité physique modérée :
1 heure par jour

Renforcement des muscles
et des os : 20 minutes 3
fois par semaine

Activité physique intense :
20 minutes 3 fois par
semaine

TOTAL DE LA QUÊTE

Indique le résultat que tu as calculé dans l'infographie ci-dessous



Activité physique
modérée :
_____minutes

Renforcement des
muscles et des os:
_____minutes

Activité physique intense :
_____minutes

DÉSZOMBIFICATION

Maintenant que tu le sais, combien de fois faut-il accomplir
cette quête pour être dézombifié ?

_____ fois



**À ton tour ! Dessine la carte de ta propre
quête de santé et lance le défi à tes amis !**