

NIVEAU 2

ENIGMATHICQ

ACTIVITÉ 3

À fond la forme !





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 un effort intense :
___ battements par minute

RÉFLÉCHIS

Quelles activités physiques intenses te viennent à l'esprit ?



ÉTAPE 4

Maintenant, faisons un exercice pour renforcer les muscles et les os : Lève-toi, prends un livre lourd dans la main et lève-le lentement en l'air 20 fois



Ma fréquence cardiaque après cette activité :
___ battements par minute

RÉFLÉCHIS

Quelles activités de renforcement musculaire et osseux te viennent à l'esprit ?

LE SAVAIS-TU ?

Voilà la quantité d'exercice à pratiquer chaque semaine pour ne pas devenir des zombies !



Activité physique modérée : 1 heure par jour

Renforcement musculaire et osseux : 20 minutes 3 fois par semaine

Activité physique intense : 20 minutes 3 fois par semaine



Mission 2 :

À toute vitesse !

MARCHE

Voyons combien de temps il faut marcher pour faire une heure d'exercice modéré par jour !

VITESSE

Pour savoir combien de mètres tu parcourrais en une heure, mesure combien de mètres tu parcoures en une minute !

Trace une ligne droite de 5 mètres et vois combien de fois tu peux la parcourir en une minute !



Ma vitesse de marche :
_____ x 5 mètres en une minute
=
_____ mètres par minute
_____ mètres par heure



COURSE À PIED

Voyons maintenant à quelle vitesse tu peux courir !

VITESSE

Pour mesurer ta vitesse de course, tu as besoin d'outils de chronométrage précis ! Un chronomètre est un bon outil pour cela.

Marque une distance de 10 mètres au sol.

Demande à un ami de chronométrer ta vitesse sur cette distance !



Ma vitesse de course :
10 mètres en _____
secondes
= _____ mètres par seconde

CHALLENGE

Quelle distance chacun d'entre nous doit-il parcourir à pied ou en courant pour faire 30 minutes d'exercice modéré et 20 minutes d'exercice intense ?



LIAM

Liam marche 62 mètres par minute
Quelle distance parcourt-il en 30 minutes ?

◦ _____ mètres

Liam court 10 mètres en 5 secondes
Quelle est sa vitesse de course ?

◦ _____ mètres/seconde

◦ _____ mètres/minute

Combien de mètres va-t-il parcourir en 20 minutes ?

◦ _____ mètres



MIA

Mia marche 70 mètres par minute
Quelle distance parcourt-elle en 30 minutes ?

◦ _____ mètres

Mia court 10 mètres en 4 secondes
Quelle est sa vitesse de course ?

◦ _____ mètres/seconde

◦ _____ mètres/minute

Combien de mètres va-t-elle parcourir en 20 minutes ?

◦ _____ mètres



NOAH

Noah marche 80 mètres par minute
Quelle distance parcourt-il en 30 minutes ?

◦ _____ mètres

Noah court 10 mètres en 3 secondes
À quelle vitesse court-il ?

◦ _____ mètres/seconde

◦ _____ mètres/minute

Combien de mètres va-t-il parcourir en 20 minutes ?

◦ _____ mètres



TOI

Tu marches _____ mètres par minute
Quelle distance parcoures-tu en 30 minutes ?

◦ _____ mètres

Tu cours 10 mètres en _____ secondes
À quelle vitesse cours-tu ?

◦ _____ mètres/seconde

◦ _____ mètres/minute

Combien de mètres vas-tu parcourir en 20 minutes ?

◦ _____ mètres

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

