

FICHE PÉDAGOGIQUE



Tu bouges ou tu bouges pas ?

OBJECTIFS



- Comprendre la différence entre l'activité physique et le sport pour lever les freins à la pratique
- Connaître les recommandations concernant les activités physiques et sportives ainsi que les loisirs sédentaires, en particulier les écrans
- Savoir repérer les signes liés à l'intensité de l'effort
- Comprendre l'intérêt de pratiquer une activité physique

PUBLIC CIBLE



- Enfants d'âge élémentaire jusqu'à adolescents et parents
- De 1 à 10

INTERVENANTS



- 1 animateur d'un atelier de promotion de la santé, de la nutrition.

DURÉE



- 15 à 20 minutes +10 de pratique

CONTEXTE



Outil créé par l'éducatrice et un enseignant en activité physique adaptée dans le cadre d'ateliers de prévention ou de programme ETP pour le surpoids.

MATÉRIEL



- Cartes représentant différents types de loisirs actifs ou sédentaires (activités physiques quotidiennes, activités physiques encadrées, sédentarité)
- Étiquettes « activités physiques quotidiennes, activités physiques encadrées, sédentarité »
- Étiquettes ou post-it avec différentes durées / fréquences permettant une réflexion sur les recommandations
- Matériel pour la pratique d'activité physique le cas échéant



Téléchargement gratuit

