

### Thème d'animation attendu

Pour prévenir certaines maladies, retarder les effets du vieillissement, lutter contre le stress, résister à la fatigue, nous devons nous dépenser !

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_L252gt6a0s](https://www.youtube.com/watch?v=_L252gt6a0s)

L'importance du sport pour la santé, le lien entre pratique sportive et bonne santé, les dangers de la sédentarité, le principe d'une bonne hygiène de vie (lien avec la nutrition et pratique sportive).

Afin de proposer une animation riche et dynamique et au regard d'un nombre d'élèves qui s'élèvera entre 25 et 30, nous proposons une répartition en 2 groupes pour chaque classe. L'animation s'articulera sur 2 pôles.

### Proposition de contenus

#### 1 pôle santé/nutrition (35min)

Essentiellement constitué d'expériences scientifiques et ludiques pour mettre en évidence le rôle de l'alimentation et des nutriments favorisant une bonne santé.

#### 1 pôle mécanisme de l'appareil respiratoire / défis physiques et d'adresse (35min)

Constitué de jeux sportifs permettant de révéler le caractère essentiel de l'activité physique pour se maintenir en bonne santé.

## Pistes pédagogiques synthétiques

### 1er Pôle

---

#### Prise de représentation des jeunes, expérience, connaissance du sujet...

##### a) Expérience Nutrition/Santé

Décrypter les mécanismes entre notre alimentation et notre santé, comprendre ce qui se passe quand nous consommons certains aliments, leur rôle.

##### Expériences de chimie :

A partir d'expériences de chimie Identifier les nutriments dans nos aliments. Effectuer des comparaisons entre les aliments.

##### Exemple

###### - Sucre lent

Quelques gouttes de bétadine sur du pain, des pâtes, patates chips... la bétadine devient noire

###### - Vitamine C

Quelques gouttes de permanganate diluées dans du vinaigre, au contact du citron, kiwi... celui-ci devient incolore.

###### - Lipide

Frotter des chips ou un autre aliment gras comme des croissants sur du papier

###### - Protéine

Quand on chauffe du blanc d'œuf il devient blanc opaque, pour le mettre en évidence, mélanger du blanc d'œuf avec de l'eau chaude.

## 2e pôle - épreuves sportives et d'adresse

---

Une alimentation saine va de pair avec de l'exercice. De nombreux exercices permettent à notre organisme d'être en bonne santé, des gestes aussi simples comme ne pas prendre l'ascenseur et monter les escaliers.

### Prise de représentation des jeunes, expérience, connaissance du sujet...

#### a) La respiration

##### Fonctionnement biologique de l'appareil respiratoire

Respirons ! Découvrir le fonctionnement mécanique de l'appareil respiratoire à l'aide d'un petit dispositif simple à manipuler construit avec du matériel du quotidien et découvrir une des conséquences de la pollution de l'air : la baisse de la capacité respiratoire à l'aide du même dispositif.

Se mesurer ! (atelier pouvant être axé autour du sport avec mesures avant et après un effort physique) :

- Mesurer la capacité pulmonaire à l'aide d'une bouteille et d'un tuyau, la dilatation du thorax avec un mètre ruban, la fréquence respiratoire à l'aide d'un chronomètre et du stéthoscope fait maison.

- Exploration en réalité virtuelle de nos poumons (Appli Google expédition)
- Fabrication de poumons avec bouteille en plastique et ballon
- Prendre notre pouls avant et après l'effort
- Capacité pulmonaire (Stéthoscope, mètre ruban, chrono)

#### b) Action de la nicotine sur nos poumons

- expérience

#### c) épreuves sportives et d'adresse

- Saut à la corde
- Exercices d'équilibre

...

#### d) Les exercices du quotidien

- Monter les escaliers
- Course de garçon de café

...

#### e) Épreuves à handicap

- Aller chercher un témoin les yeux bandés (lunettes occultantes)
- Cécifoot

...