

Bouger plus avec un podomètre

Plan d'études romand

1^{er} et 2^e cycle (1P – 6P)

Expérimenter différentes fonctions et réactions du corps...

...en intégrant le mouvement dans une pratique quotidienne.

Imaginer des activités dans les corridors de l'école afin de motiver les enfants à bouger.

Le podomètre permet d'avoir une motivation supplémentaire.

Voici quelques exemples (Collège de la Servanne à Bex) :



Suivre les figures en respectant les codes indiqués.



Monter les escaliers en sautant à pieds joints.



Poser les parties du corps indiquées par les autocollants.



Apprendre l'alphabet en se déplaçant.



Apprendre l'alphabet et à compter en se déplaçant.



Apprendre les compléments à 10, 20 et 100.

On peut imaginer un projet d'établissement lié à ce concept.

Travail avec un podomètre en lien avec les mathématiques

Objectifs d'apprentissage et composantes du PER :

CM 21 Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé...

- ...en acquérant un comportement responsable à l'égard de sa santé et de celle des autres
- ...en entraînant sa condition physique de manière équilibrée

MSN 23 Résoudre des problèmes additifs et multiplicatifs...

- ...en traduisant les situations en écritures additives, soustractive, multiplicative ou divisive

MSN 24 Utiliser la mesure pour comparer des grandeurs...

- ...en s'appropriant différentes unités conventionnelles de mesure

Calculer la longueur d'un pas :

Marcher 20 pas, mesurer la distance parcourue entre le talon de départ et le talon du 20^{ème} pas et diviser le résultat par 20.

$$\boxed{} / 20 = \boxed{} \text{ cm}$$

Tableau permettant de connaître le nombre de pas pour couvrir 1 kilomètre.

Long. foulée en cm	1 kilomètre	Long. foulée en cm	1 kilomètre
69	1449	80	1250
70	1428	81	1235
71	1408	82	1220
72	1389	83	1205
73	1370	84	1190
74	1351	85	1176
75	1333	86	1163
76	1316	87	1149
77	1299	88	1136
78	1282	89	1124
79	1266	90	1111