

FILLES ET GARÇONS



DISTINGUER ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORT.



On se bouge.

Entoure les activités physiques :

Faible intensité
en vert

Intensité modérée
en jaune

Très intenses
en rouge

Entoure les activités
sportives en bleu



D'accord - Pas d'accord

Propositions	D'accord	Pas d'accord
Certains sports comme la boxe sont réservés aux garçons		
Passer l'aspirateur est une activité physique		
Le vélo demande un effort plus intense que le tennis		
Il faut bouger au moins une heure par jour		
Il vaut mieux un gros effort une fois par semaine qu'un peu d'activité tous les jours		
L'activité physique permet de prévenir certaines maladies		
Les filles et les garçons ne peuvent pas jouer ensemble au foot		
La danse c'est pour les filles		

DISTINGUER ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORT

Entre nous - Cette activité permet de travailler la distinction entre sport et activité physique et d'aborder la notion d'intensité et durée d'une APS. Le débat insiste sur l'égalité filles-garçons par rapport aux activités physiques et sportives et la lutte contre les discriminations de genre.



Entrée dans l'activité santé

S'allonger sur un tapis de sol, fermer les yeux, et respirer calmement. Se concentrer sur la respiration. Inviter les élèves à relâcher tous les muscles du corps : secouer doucement les jambes puis les relâcher; secouer doucement les bras puis les relâcher, soulever une épaule et la relâcher sur le tapis, faire la même chose de l'autre côté. Tourner doucement la tête à droite et à gauche pour relâcher les muscles du cou. Contracter les muscles du visage (grimace) puis les relâcher. Fermer les yeux. Respirer calmement, profondément. Sentir le ventre qui se soulève à l'inspiration et qui s'abaisse à l'expiration. Inviter chacun à se concentrer sur les os de son corps que l'enseignant va nommer les uns après les autres.



L'activité de découverte

On se bouge.

Observer le document.

- Découvrir et expliquer la consigne. Sous la direction de l'enseignant les élèves font des propositions de manière collective à main levée ou réalisent l'exercice individuellement sur feuille.

Valider des réponses.

- Discuter les réponses. Justifier. Rechercher un consensus.
- Énoncer des recommandations pour la pratique des activités physiques et sportives.
- Montrer la relativité de l'effort en fonction certes de sa nature mais surtout de son intensité et de sa durée. La recommandation pour un enfant est de pratiquer une activité physique d'intensité modérée ou élevée au moins une heure par jour.
- D'accord – Pas d'accord.

Se positionner (à main levée ou par écrit)

- Correction collective.

Pour chaque proposition les élèves sont amenés à justifier leur choix. Les réponses sont discutées. Un consensus est recherché. Le débat porte essentiellement sur la nécessité de dépasser les représentations sexistes liées à la pratique des activités sportives. Filles et garçons peuvent pratiquer tous les sports, et ensemble c'est encore mieux!



Une activité complémentaire

Débat : y a-t-il des sports de filles et des sports de garçons ?

Visionner :

- [Yolande Yengo](#), une sportive de haut niveau.
- [Cassidy Chambonnier](#).



Pour aller plus loin

[Éducation physique et sportive DENC](#).



Message pour les élèves

Que je sois une fille ou un garçon, pour ma santé, je pratique chaque jour ou moins 30 mn d'une activité physique ou sportive qui me plaît. Avant, pendant et après l'effort, je bois de l'eau.

Rapport à soi

Rapport aux autres

Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5