

En forme avec Fleur et Flo

Il fait froid dehors et évidemment, Fleur & Flo aiment la chaleur intérieure. Cependant, leurs corps et leurs esprits ont besoin d'exercice et d'oxygène. Prenez la route avec Fleur & Flo et découvrez ce que The Daily Mile fait à notre corps. **GARDONS LA FORME ENSEMBLE !**

INSTRUCTIONS :

CARTE :

Affichez la carte en classe et prenez la route avec Fleur & Flo.

POSTER :

Affichez aussi ce poster pour que vous puissiez expliquer visuellement ce qui arrive à notre corps quand nous courons le Daily Mile.

DÉCOUPEZ « FLEUR & FLO » SUR LA FEUILLE DE MODÈLE.

Chaque fois que vous parcourez The Daily Mile, Fleur & Flo font un pas de plus sur la carte. (Conseil : vous pouvez les attacher avec une punaise)

COMMENT ?

Pour chaque Daily Mile que vous avez parcouru, avancez d'un pas sur la carte. Lorsque vous vous retrouvez sur une case avec une partie du corps, découpez la partie du corps " en forme " correspondante dans votre feuille de modèle et utilisez-la pour recouvrir la partie " pas en forme " du poster.

EXTRA :

Expliquez à vos élèves ce qui se passe sur ces parties du corps en vous basant sur les informations fournies.

Extras : Explication des parties du corps



OS :
Lorsque les os reçoivent de petits chocs, comme lors de la course à pied, de nouvelles cellules osseuses solides se forment. Vos os ne deviennent pas plus gros, mais ils deviennent plus forts.



MUSCLES :
Une métaphore peut être utilisée pour l'explication : une voiture a besoin d'un moteur et de carburant pour rouler. C'est la même chose avec nos muscles. Les muscles ont besoin de carburant pour continuer à bouger. Le carburant ici, ce sont les sucres et les graisses de notre alimentation. Quand vous courez, vos muscles deviennent de plus en plus gros. (Les enfants plus âgés peuvent être informés que ces 'moteurs' ont besoin d'oxygène pour continuer à fonctionner)



COEUR (ET VAISSEAUX SANGUINS) :
Lorsque vous commencez à courir, la pompe de notre corps (le cœur) doit pomper plus fort pour acheminer le carburant vers les muscles. (Il peut être expliqué aux enfants plus âgés que l'oxygène de l'air, via les poumons, doit aussi être transporté vers les muscles)



CERVEAU :
Si nous restons assis trop longtemps, la partie avant de notre cerveau s'endormira. En courant, plus de sang est envoyé au cerveau, ce qui réveille toutes les cellules du cerveau. Et les cellules qui sont éveillées se souviennent de plus de choses !



UN VISAGE SOURIANT :
Pendant la classe, notre tête est souvent remplie de chiffres et de lettres. Il peut être bon de laisser l'air frais de l'extérieur nous aérer l'esprit. Si nos os, nos muscles, notre cœur et notre cerveau sont heureux après une course, alors nous le sommes aussi, n'est-ce pas ?

🏃 Courez au moins trois fois par semaine pour obtenir le gain maximum de votre Daily Mile.

