

Schtifti Powergame: variante «activité physique»

- **Idée et but**

S'instruire et bouger en s'amusant!

- **Principe**



Le «Schtifti Powergame» est conçu sur le principe du jeu de l'échelle.

A retenir: chaque groupe peut rejouer directement après avoir exécuté l'activité (les équipes ne jouent pas dans un ordre donné); la vitesse compte. La variante «activité physique» est plus rapide et plus intensive que la version originale et se prête à des séquences de jeu de 20 à 60 minutes.

- **Préparation**

Etudier la signification des cases, se familiariser avec le catalogue de questions et préparer le matériel

- **Déroulement du jeu**

- Former des groupes (équipes de 2 ou 3 joueurs)
- Désigner les pions (1 personne par équipe) et les coiffer d'une casquette de couleur.
Pendant l'exécution de l'activité, poser la casquette sur la case déterminante; tous les membres du groupes participent à l'activité!
- Expliquer la signification et les activités correspondant à chaque case, donner un aperçu général
- Désigner le groupe qui commence et démarrer le jeu

- **Spécificités**

- La case «changement de joueur» n'est pas prise en compte dans la variante «activité physique».
- Tout joueur qui exécute une activité assortie d'un * a le droit d'avancer de 2 cases.

- **Matériel**

- Plateau de jeu
- 2 dés en mousse
- 5 casquettes de couleur pour les pions
- Footbags (quantité selon taille du groupe)
- Cordes à sauter (quantité selon taille du groupe)
- Accessoirement: une collation équilibrée (Darvida, fruits secs, fruits) et source d'eau à proximité (à l'intérieur ou à l'extérieur)

- Cases



Footbag cf.dossier



Corde à sauter cf. dossier



Course cf. dossier



Mime cf. dossier



Boire de l'eau cf. dossier



Pause équilibrée cf. dossier



Case départ



Flèches qui montent Suivre les flèches, puis exécuter l'activité







Télévision Suivre les flèches qui descendent, puis exécuter l'activité



Changement de joueur Ne pas en tenir compte!





Footbag

Exercice		Jardin d'enfants / 1 ^{re} /2 ^e	3 ^e /4 ^e	5 ^e /6 ^e
	L'équipe se fait des passes.	10x	20x (sans faire tomber le footbag)	25x (sans faire tomber le footbag)
	L'équipe se fait des passes avec les pieds : sans faire tomber le footbag.	-	-	5x*
		-	10x	20x
		-	10x	20x

* + bonus: avancer de 2 cases



Corde à sauter

Exercice		Jardin d'enfants / 1 ^{re} /2 ^e	3 ^e /4 ^e	5 ^e /6 ^e
	Sauter à la corde, total par équipe	20x	30x 50x*	50x 75x*
	Poser la corde par terre et sauter par-dessus, nombre par personne	20x	30x 50x*	50x 75x*
	Sauter à deux, côte à côte ou l'un derrière l'autre	-	20x	20x 50x*
	Sauter sur les chiffres correspondant à son numéro de téléphone: en avant en arrière	-	1x	1x 3x*

* + bonus: avancer de 2 cases



Courir

Activité	Jardin d'enfants / 1 ^{re} /2 ^e	3 ^e /4 ^e	5 ^e /6 ^e
Courir vers ou autour d'un endroit donné, p. ex. autour de l'école ou du terrain de sport.			



Boire de l'eau

Activité	Jardin d'enfants / 1 ^{re} /2 ^e	3 ^e /4 ^e	5 ^e /6 ^e
Tous les enfants ont le droit d'aller boire de l'eau là où ils en trouvent.			



Pause équilibrée

Activité	Jardin d'enfants / 1 ^{re} /2 ^e	3 ^e /4 ^e	5 ^e /6 ^e
<p>Le groupe peut gagner une collation équilibrée + un bonus de 2 cases en répondant correctement à une question sur l'alimentation ou l'activité physique.</p> <p>Si la réponse donnée est fausse ou si aucune collation n'a été prévue: rejouer.</p>	<p>simple* Catalogue de questions = + 2 cases</p>	<p>moyen* Catalogue de questions = + 2 cases</p>	<p>difficile* Catalogue de questions = + 2 cases</p>

* + Bonus: avancer de 2 cases

Mime

Activité	Jardin d'enfants / 1 ^{re} /2 ^e	3 ^e /4 ^e	5 ^e /6 ^e
Chaque enfant choisit un sport et le mime devant ses coéquipiers (sans dire un mot et sans faire un bruit). Ses camarades essaient de deviner le sport mimé. Attention: taille des groupes et fair-play!	1 sport par enfant	1 sport par enfant	1 sport par enfant
Sports Badminton, baseball, basket-ball, alpinisme, curling, hockey sur glace, patinage sur glace, escrime, plongée, football, gymnastique aux agrès, golf, gymnastique, handball, hornuss, hockey inline, judo, canoë-kayak, karaté, balle à la corbeille, gymnastique artistique, athlétisme, VTT, CO, sports équestres, cyclisme, aviron, rugby, natation, lutte, voile, ski alpin, ski nordique, saut à skis, snowboard, escalade sportive, tir sportif, squash, natation synchronisée, danse sportive, tennis, tennis de table, triathlon, unihockey, volleyball, water-polo, plongeon, planche à voile, etc.			



Questions Niveau 1

Question 1: Boissons

Quelle quantité de liquide devrait-on absorber chaque jour et quelles boissons faut-il privilégier ?

Réponse: On devrait boire au moins deux litres d'eau ou d'autres boissons non sucrées, p. ex. des tisanes. S'il fait très chaud ou si on fait du sport, il faut boire plus.

Question 2: Pyramide alimentaire

Quels aliments trouve-t-on au deuxième étage de la pyramide alimentaire depuis le bas et quelle quantité devrait-on en consommer chaque jour ?

Réponse: Des fruits et des légumes. Il faut en consommer 5 portions par jour, une portion équivalant à une poignée.

Question 3: Aliments

On devrait manger cinq portions de fruits et de légumes par jour. Le ketchup entre-t-il dans cette catégorie ?

Réponse: Non, il contient trop de sucre et de sirop de glucose.

Question 4: Préparation des mets

Cite quatre ingrédients qui entrent dans la composition d'un petit déjeuner équilibré et qui te donneront du punch.

Réponse: Du pain complet, du beurre (en petite quantité), des fruits, du lait, du yoghurt, du muesli (avec des flocons d'avoine), du fromage, de la tisane

Question 5: Aliments

Si tu compares 100 g de salami, 100 g de concombre et 100 ml de lait, quel aliment contient le plus de matières grasses ?

Réponse: Le salami. Le concombre est celui qui en contient le moins.

Question 6: Habitudes alimentaires

Comment appelle-t-on une personne qui ne mange ni viande ni poisson ?

Réponse: Un végétarien

Question 7: Préparation des mets

Avec quoi fabrique-t-on le pain ? Cite les 4 ingrédients qui entrent dans sa composition.

Réponse: L'eau, la levure, la farine et le sel

Question 8: Aliments

Au magasin, tu peux acheter toutes sortes de fruits différents. Certains poussent en Suisse, d'autres sont importés, c'est-à-dire qu'on les fait venir de l'étranger. Cite trois fruits qui poussent chez nous.

Réponse: Les pommes, les poires, les cerises, les fraises, les framboises...

Question 9: Habitudes alimentaires

Est-ce qu'on peut aller au McDonald's une fois par mois sans risque pour sa santé ?

Réponse: Oui, on peut s'accorder un « macdo » une fois par mois.





Questions Niveau 2

Question 1: Mon corps

Pourquoi le corps humain a-t-il besoin de matières grasses? Donne au moins deux raisons.

Réponse: 1. Les matières grasses assurent une fonction protectrice (contre les coups et le froid). 2. Elles permettent l'assimilation des vitamines (dissolution des vitamines liposolubles). 3. Elles fournissent des acides que le corps ne peut pas fabriquer lui-même. 4. Elles permettent la production d'hormones.

Question 2: Aliments

Quelle différence y a-t-il entre les produits bio et les produits traditionnels ?

Réponse: Les produits bio viennent d'entreprises qui observent des règles très strictes en matière de culture ou d'élevage. Pour lutter contre les parasites, par exemple, on fait appel à des produits naturels et non chimiques.

Question 3: Boissons

Quelles conséquences une consommation excessive d'alcool peut-elle avoir ?

Réponse: Surpoids et autres problèmes de santé (problèmes de croissance, lésions du foie...), problèmes psychiques et sociaux, marginalisation.

Question 4: Bilan énergétique

Pour perdre du poids, il faut...

Réponse: ... absorber moins d'énergie – donc manger moins – qu'on en dépense ou dépenser plus d'énergie (en faisant du sport) qu'on en absorbe.

Question 5: Bilan énergétique

On grossit quand...

Réponse: ...on absorbe plus d'énergie – donc on mange plus – qu'on en dépense.

Question 6: Comportement alimentaire

Qu'est-ce qu'un régime ?

Réponse: Le fait de se priver volontairement – ou involontairement en cas de maladie – de certains aliments.

Question 7: Aliments

Qu'est-ce qui a la plus grande valeur nutritive: les acides gras insaturés (polyinsaturés) ou les acides gras saturés ?

Réponse: Les acides gras insaturés et polyinsaturés. On les trouve dans de nombreux produits végétaux comme l'huile d'olive ou de colza, ainsi que dans le poisson.

Question 8: Mon corps

Pourquoi le fer est-il important pour l'organisme ? Dans quels aliments le trouve-t-on ?

Réponse: Pour la formation du sang et le système immunitaire. On le trouve dans la viande, le poisson, les fruits secs, les lentilles ou l'avoine.

Question 9: Aliments

Quelle est la proportion de matières grasses dans un croissant: 15 %, 22 % ou 45 % ?

Réponse: En moyenne 22 %, mais cela dépend de la recette.





Questions Niveau 3

Question 1: Aliments

En Suisse, on enrichit le sel avec deux substances. Lesquelles et pourquoi ?

Réponse: Le fluor et l'iode. Le fluor sert à prévenir les caries, l'iode empêche la formation du goitre (gonflement de la thyroïde).

Question 2: Pyramide alimentaire

Dans quel étage de la pyramide alimentaire faut-il ranger les noix ?

Réponse: Dans le deuxième étage depuis le haut: matières grasses et huiles/fruits oléagineux.

Question 3: Mon corps

A quoi servent les protéines ?

Réponse: A la constitution des muscles et au renouvellement cellulaire (peau, muqueuses).

Question 4: Bilan énergétique

Une personne de 16 ans mesure 140 cm et pèse 60 kg. Elle a un IMC de 30,6. A-t-elle un poids normal, trop élevé ou trop bas ?

Réponse: Trop élevé! La valeur normale se situerait entre 18 et 24.

Question 5: Aliments

Quelle est la différence entre les «bons» et les « mauvais » hydrates de carbone ?

Réponse: Les « mauvais » hydrates de carbone, comme le sucre, sont des calories vides et des aliments sans grande valeur nutritive. Ils fournissent uniquement des calories. Les « bons » hydrates de carbone, comme les produits à base de céréales complètes, apportent au corps de l'énergie, mais aussi de précieuses vitamines, des sels minéraux, des substances végétales secondaires et des fibres alimentaires.

Question 6: Mon corps

Quel est le rôle des fibres alimentaires dans le corps humain ?

Réponse: Elles régularisent la digestion. Après un repas riche en fibres, le sentiment de satiété dure plus longtemps, car les fibres gonflent dans l'estomac.

Question 7: Mon corps

Que se passe-t-il avec les vitamines hydrosolubles que le corps n'utilise pas sur le moment ?

Réponse: Elles sont éliminées. Le corps n'a qu'une capacité de stockage limitée et ne peut donc pas les garder en réserve.

Question 8: Aliments

Pourquoi est-il sain de manger du poisson ?

Réponse: Certaines sortes de poissons comme le saumon, le thon et le hareng contiennent des acides gras Oméga 3 qui sont importants pour l'organisme.

Question 9: Préparation des mets

Qu'entend-on par cuisson « en douceur » ?

Réponse: Temps de cuisson bref, cuisson dans peu d'eau, cuisson à la vapeur.

