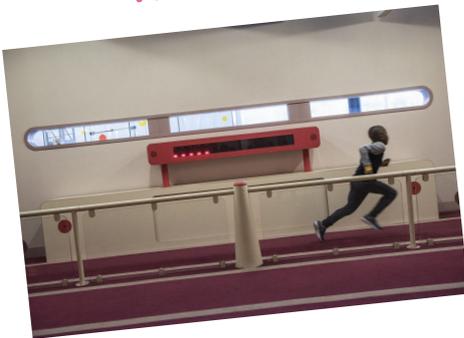




Nous sommes confinés et la Cité des enfants est fermée... Restez à la maison, la Cité des enfants vient à vous ! Chaque semaine, l'équipe de médiation adapte pour vous une activité en lien avec ses espaces de visite. Découvrez un dispositif de l'exposition, faites des observations et expérimentez depuis chez vous et en famille avec du matériel simple qui vous entoure à la maison.

  VOIR DANS L'EXPOSITION

CHRONOMÈTRE TA COURSE



LES DISPOSITIFS

Chronomètre ta vitesse de course, écoute les battements de ton coeur et teste tes réflexes.

O  LES TROUVER ?

On retrouve ces dispositifs dans la partie **LE CORPS** de l'espace 5-12 ans de la Cité des enfants.

QUE PEUT-ON APPRENDRE ?

Dans cet espace, tu peux découvrir comment le corps est constitué et de quoi il est capable. Le corps est une machine étonnante. Tu peux tester tes capacités physiques. Tu peux aussi observer et écouter ton corps.



ÉCOUTE LES BATTEMENTS DE TON COEUR

Découvrir l'espace
5-12 ans de la
Cité des enfants :
www.cite-sciences.fr

CHERCHE, TROUVE, SOUFFLE !

MATÉRIEL

- 6 cartes NOMBRE
- 6 carte ANIMAL
- 6 cartes COULEUR (à imprimer page suivante)

BUT DU JEU

Aller chercher dans la maison un certain nombre d'objets, d'une certaine couleur, en vous déplaçant à la manière de l'animal désigné.

Il faut au moins 2 joueurs.

Le jeu demande d'effectuer un effort physique. Assurez-vous d'être en condition physique suffisante.

RÉALISER L'EXPÉRIENCE

- 1 - Avant chaque manche, chaque joueur prend son pouls pendant 1 minute.
- 2 - Un joueur pioche au hasard : 1 carte NOMBRE, 1 carte COULEUR et 1 carte ANIMAL.
- 3 - Tous les joueurs s'affrontent en même temps et partent à la chasse aux objets. Le gagnant est celui qui a été le plus rapide pour rapporter le nombre d'objets demandés.
- 4 - Prendre à nouveau son pouls et comparer les mesures avant /après effort, puis les mesures des différents joueurs et éventuellement, entre les différentes manches.
- 5 - Après cinq minutes de respirations profondes, un autre joueur pioche à son tour pour passer à la manche suivante.

EXPLICATIONS

Le pouls est une pulsation produite par les **battements du coeur** qui envoient le sang (influx sanguin) dans tout le corps. On peut le ressentir au niveau du poignet ou du cou par exemple. Pour bien prendre le pouls, il faut appuyer fermement sur l'intérieur du poignet côté pouce, à l'aide de deux doigts d'une même main: l'index et du majeur. On compte alors le nombre de pulsations ressenties pendant une minute.

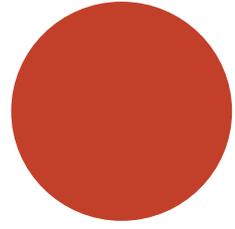
Notre corps a besoin d'**oxygène**. Celui-ci est acheminé par le sang depuis les poumons dans tous nos organes. Quand on fait du sport, le rythme cardiaque s'accélère pour que le sang circule plus vite et apporte davantage d'oxygène et de sucre aux organes qui en ont besoin, comme les muscles et le cerveau.

Comment guider l'observation de l'enfant ?

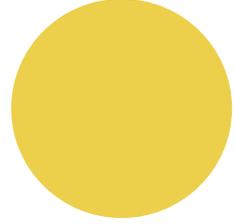
- On peut désigner un arbitre qui veillera au respect de la triple consigne.
- Il peut y avoir un gagnant « rapidité », un gagnant « déplacement », « originalité de l'objet trouvé », etc. L'idée est de valoriser toutes les trouvailles.
- L'adulte peut consigner dans un tableau les valeurs de la prise de pouls de tous les joueurs manche après manche.
- Il peut également organiser une discussion. Pourquoi était-ce plus facile / rapide / fatigant avec tel ou tel animal ? Avec quelle démarche le cœur battait plus vite ?

Des questions sur l'expérience ?
Vous souhaitez partager vos résultats ?
Écrivez-nous :
cde.animation@universcience.fr

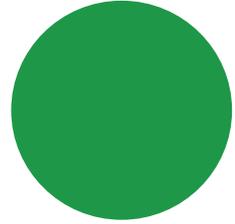
1



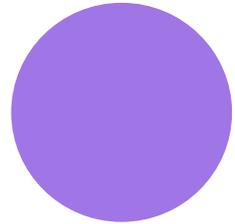
2



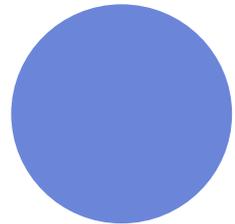
3



4



5



6

