

exercice 2 Tu veux commencer un sport, comment vas-tu t'entraîner pour être en bonne santé?

Entoure la bonne réponse.

- 5 heures par jour tous les jours
- 2 séances d'une heure par semaine
- 1 séance de 10 minutes par mois

exercice 3 Écris 3 conséquences du manque de sommeil.

-
-
-

exercice 4 Complète les phrases suivantes.

Tu peux mettre en danger ta santé.

Si tu manges plus que tu ne te dépenses, tu

Si tu manges moins que tu te dépenses, tu

Conclusion :

Pour être en bonne santé, il faut adapterà son activité.



Correction

Compétences évaluées

- Prendre conscience des effets positifs d'une pratique physique régulière
- Être capable d'évaluer une pratique raisonnable
- Prendre conscience des conséquences du manque de sommeil
- Connaître les actions bénéfiques ou nocives de nos comportements alimentaires

date : _____

exercice 1 Prendre conscience des effets positifs d'une pratique physique régulière

Sur un temps de course de 10 minutes

Numéro de séance	1	3	8	12
Distance parcourue (en tours de cours)	8	8	9	10
Nombre d'arrêts	5	3	1	0

Décris tes sensations en coloriant les cases ci-dessous à la fin de chaque séance :

Essoufflement				
Transpiration				
Points de côté				
Chaleur du visage				

Code couleur :

vert	faible
orange	moyen
rouge	important

En utilisant le tableau, entoure la bonne réponse :

Avec l'entraînement par rapport à la première séance, est-ce que :

L'essoufflement de l'élève augmente.

oui non

La transpiration est importante.

oui non

Les points de côté disparaissent.

oui non

La distance parcourue augmente.

oui non

Complète la phrase suivante :

Conclusion : Avec l'entraînement, les performances **augmentent ou s'améliorent.**

Réponds à la question suivante :

Que conseillerais-tu à une personne qui veut démarrer une activité physique ? **Il faut s'échauffer avant l'activité, récupérer suffisamment et éviter une pratique abusive (c'est-à-dire pratiquer trop souvent, trop violemment et sans récupération une activité).**

exercice 2 Etre capable d'évaluer une pratique raisonnable

- 5 heures par jour tous les jours
- 2 séances d'une heure par semaine
- 1 séance de 10 minutes par mois

exercice 2 Prendre conscience des conséquences du manque de sommeil

- fatigue
- mal être
- difficultés de concentration
- difficultés d'apprentissage
- trouble de la croissance
- faiblesse des défenses immunitaires

exercice 4 Connaître les actions bénéfiques ou nocives de nos comportements alimentaires

Tu peux mettre en danger ta santé.

Si tu manges plus que tu ne te dépenses, tu **grossis**.

Si tu manges moins que tu te dépenses, tu **maigris**.

Conclusion :

Pour être en bonne santé, il faut adapter **son alimentation** à son activité.