

Santé et activité physique

1) Essaie de classer dans le tableau proposé les activités physiques suivantes en fonction de leur intensité.

Travail de classe, Course à pied, Jeux de société, VTT, Danse, Faire son lit, Acro sport, Jeu de billes, Marche rapide, Récréation, Laver les vitres ou la voiture, Vélo, Jeux vidéo, Natation loisir, Saut à la corde, Musculation, Marche lente, Boxe, Randonnée en montagne, Jeux de ballon, Jardinage, Tennis, Badminton, Laver la vaisselle, Escalade, Sommeil

Intensité de l'activité	Activité
Faible	
Modérée	
Elevée	

2) Quand tu fais une activité physique, où ressens-tu le plus de difficultés ? Relie ce qui semble correspondre à ta pratique.

Pour la course longue *	Pour la natation *	Pour la gymnastique *	Pour le vélo *	Pour la course de vitesse *
* Respiration difficile	* Mal aux jambes	* Transpiration et chaleur	* Difficulté à poursuivre l'action	* Difficulté à poursuivre l'action

3) Quelles activités sportives pratiques-tu ou as-tu pratiquées cette année ?

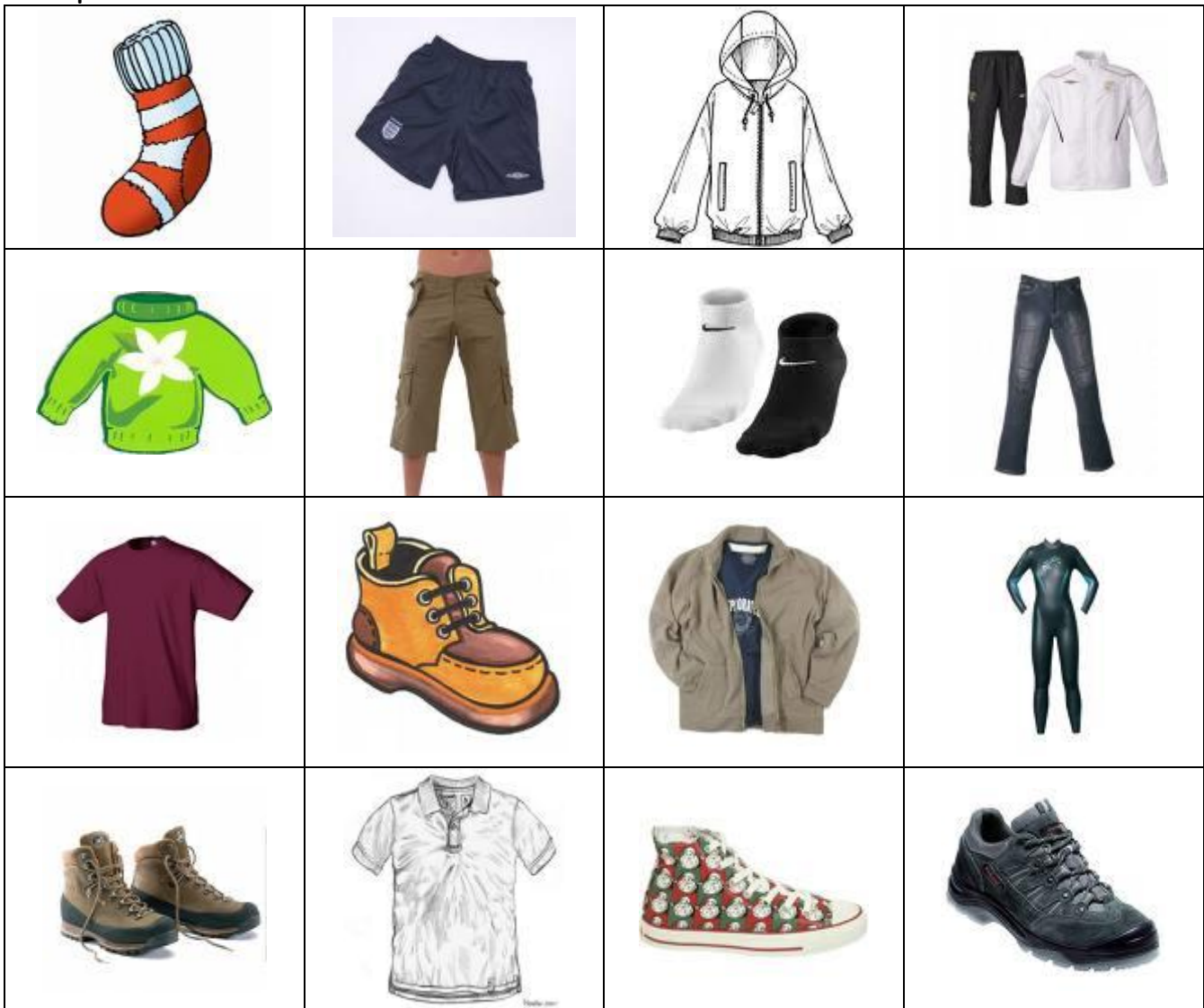
4) A quel moment fais-tu une activité physique à intensité modérée ou élevée ? Indique l'activité à l'heure où tu la commences. Evalue ton temps de pratique quotidien.

		8 h	10 h	12 h	14 h	16 h	18 h	Temps de pratique
Lundi	A la récréation							
	En cours d'EPS							
	Avec les parents							
	Avec un club							
	Seul							
Mardi	A la récréation							
	En cours d'EPS							
	Avec les parents							
	Avec un club							
	Seul							
Mercredi	A la récréation							
	En cours d'EPS							
	Avec les parents							
	Avec un club							
	Seul							
Jeudi	A la récréation							
	En cours d'EPS							
	Avec les parents							
	Avec un club							
	Seul							
Vendredi	A la récréation							
	En cours d'EPS							
	Avec les parents							
	Avec un club							
	Seul							
Samedi	Avec les parents							
	Avec un club							
	Seul							
Dimanche	Avec les parents							
	Avec un club							
	Seul							

On dit qu'il faut faire environ 30 minutes d'activité physique par jour pour un adulte. On préconise même jusqu'à une heure pour les enfants. Ces estimations prennent pour base une activité modérée. Avec une activité à intensité élevée, on pourra baisser le temps de pratique mais ce n'est pas grave d'en faire plus ! Au contraire !!! En revanche, se contenter d'activités de faible intensité ne sera pas suffisant quelque soit le temps passé... La pratique doit être quotidienne, c'est à dire répartie sur tous les jours de la semaine.

5) Quelle tenue as-tu lorsque tu pratiques une activité sportive ?

6) Entoure la tenue qui te parait la plus appropriée (par beau temps) pour de la course d'endurance par exemple ?



7) Pour pratiquer une activité physique longue quel groupe alimentaire faudrait-il privilégier ?

- Sucres rapides
- Matières grasses
- Viandes-poisson-œuf
- Produits laitiers
- Féculents
- Fruits et légumes
- Eau

A quoi cela sert-il ? :

8) Quel groupe alimentaire ne faut-il pas oublier pendant la pratique d'une activité physique ?

- Sucres rapides
- Matières grasses
- Viandes-poisson-œuf
- Produits laitiers
- Féculents
- Fruits et légumes
- Eau

A quoi cela sert-il ? :

9) Classe ces affirmations selon un ordre de priorité de la bonne attitude en activité physique.

- A) Je fais deux heures de sport le samedi.
- B) Je fais 20 minutes de jogging tous les deux jours.
- C) Je fais les magasins tous les week-ends.
- D) J'arrose les plantes du potager de temps en temps.
- E) Je fais 1h30 de football trois fois par semaine.
- F) Je marche rapidement pour aller à l'école ou en ville pendant 15 minutes, en plus de mon sport.
- G) Je fais deux heures de console vidéo chaque jour.
- H) Je fais trois heures d'EPS par semaine.

10) Coche la bonne case

Affirmation	Vrai	Faux
Il vaut mieux faire plusieurs heures de sport chaque week-end que 25 minutes chaque jour.		
Il faut manger au moins deux heures avant l'effort physique intense.		
Prendre du sucre en morceaux permet d'avoir de l'énergie pour mon entraînement.		
Les produits riches en protéines permettent la construction musculaire.		
Ce n'est pas l'oxygène prit par les poumons qui passe dans le sang pour alimenter les muscles.		
L'activité physique favorise la circulation du sang dans les vaisseaux sanguins et est donc une bonne prévention des maladies cardiovasculaires.		
Mes os sont plus solides si je fais une activité physique régulière.		
Faire une activité sportive l'après midi ne favorise pas le sommeil.		
Après une activité physique on est généralement plus détendu et donc plus attentif en classe.		
Les aliments gras permettent le bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux et donc du mouvement. Il faut donc en consommer sans modération.		
L'activité physique permet de ralentir les pulsations cardiaques au repos et ça fatigue donc le cœur.		
Une activité physique peut améliorer mes réflexes et ma coordination.		
L'activité physique régulière et modérée ne permet pas de perdre du poids.		

Correction

Objectifs : faire prendre conscience aux enfants de la valeur de leur activité physique, de l'hygiène de vie et alimentaire s'y adjoignant.

1)

Intensité de l'activité	Activité
Faible	Travail de classe, Sommeil, Jeux vidéo, Jeux de société, Marche lente, Laver la vaisselle, Faire son lit, Jeu de billes
Modérée	Marche rapide, Récréation, Laver les vitres ou la voiture, Jardinage, Danse, Vélo, Natation loisir, Acro sport, Musculation
Elevée	Boxe, Randonnée en montagne, Jeux de ballon, VTT, Saut à la corde, Tennis, Course à pied, Badminton, Escalade

2) Pas de réponse spécifique : c'est une question de ressenti qui peut amener la discussion.

3) Toutes activités sportives pratiquées en famille, en club mais aussi à l'école. Cette dernière peut être omise.

4) Réponse collective et vérifiable quand elle se passe dans le cadre scolaire. Faire remplir sur une semaine et par exemple le matin pour la journée passée. L'évaluation du temps de pratique est assez aléatoire car il ne tient la plupart du temps pas compte de l'activité réelle (temps d'activité en mouvement) pendant la pratique. Pour une activité en continu cela ne pose pas de problème.

5) Laisser les enfants répondre avec leurs propres idées. La réflexion se fera pour la question suivante.

6) Il faut des vêtements légers, aérés, permettant des mouvements amples, pouvant être changés rapidement, pour être en « sécurité »...

Trop chaud et épais		Cela fait transpirer.	Avant ou après le sport
Trop chaud et épais	Pourquoi pas mais...		On ne peut pas faire de mouvement.
	Pas assez stables et amortissantes	Trop chaud et épais	Si on veut nager pourquoi pas ?
Trop lourdes et rigides	Souvent trop épais et peu respirant	Semelle peu absorbante	

7) Le groupe des féculents

Il fournit de l'énergie nécessaire pour une activité longue.

8) L'eau

Il est important de compenser la perte hydrique (même en natation, même l'hiver).

9) De la meilleure attitude à la moins bonne. L'EPS a un rôle à jouer au niveau de la santé même si cela est minime.

F) Je marche rapidement pour aller à l'école ou en ville pendant 15 minutes, en plus de mon sport.

E) Je fais 1h30 de football trois fois par semaine.

B) Je fais 20 minutes de jogging tous les deux jours.

H) Je fais trois heures d'EPS par semaine.

A) Je fais deux heures de sport le samedi.

C) Je fais les magasins tous les week-ends.

D) J'arrose les plantes du potager de temps en temps.

G) Je fais deux heures de console vidéo chaque jour.

10)

Affirmation	Vrai	Faux
Il vaut mieux faire plusieurs heures de sport chaque week-end que 25 minutes chaque jour.		X
Il faut manger au moins deux heures avant l'effort physique intense.	X	
Prendre du sucre en morceaux permet d'avoir de l'énergie pour mon entraînement.		X
Les produits riches en protéines permettent la construction musculaire.	X	
Ce n'est pas l'oxygène prit par les poumons qui passe dans le sang pour alimenter les muscles.		X
L'activité physique favorise la circulation du sang dans les vaisseaux sanguins et est donc une bonne prévention des maladies cardiovasculaires.	X	
Mes os sont plus solides si je fais une activité physique régulière.	X	
Faire une activité sportive l'après midi ne favorise pas le sommeil.		X
Après une activité physique on est généralement plus détendu et donc plus attentif en classe.	X	
Les aliments gras permettent le bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux et donc du mouvement. Il faut donc en consommer sans modération.		X
L'activité physique permet de ralentir les pulsations cardiaques au repos et ça fatigue donc le cœur.		X
Une activité physique peut améliorer mes réflexes et ma coordination.	X	
L'activité physique régulière et modérée ne permet pas de perdre du poids.		X

N.B. :

Les réponses à ce questionnaire peuvent évidemment donner lieu à une discussion et à une élaboration de connaissances.

Certaines questions comme la numéro 4 peuvent nécessiter du temps.

Il sera plus intéressant de traiter certaines questions avant d'autres pour éviter d'induire la réponse.

Ce questionnaire étant sur traitement de texte, il est possible de le modifier à votre guise et selon votre classe.