

Effet de l'activité physique

Démarche avec le panneau activité physique

Avec l'aide du panneau

Questionnement	Connaissances, réponses
Que se passe-t-il sur vous lorsque vous faites une activité physique ?	Le cœur bat plus vite, on souffle plus, on transpire, on a mal aux jambes, on devient rouge...

Pourquoi le cœur bat-il plus vite lorsque vous faites une activité physique ?	
Autres questions permettant la réponse <ul style="list-style-type: none"> - qu'est-ce que le cœur ? - à quoi sert le cœur, quelle est sa fonction ? - pourquoi le cœur bat vite ? 	Le cœur est un muscle, le cœur est une pompe. Le cœur envoie le sang dans le corps par les vaisseaux sanguins. Il pousse alors rapidement le sang qui se déplacera plus vite dans les vaisseaux sanguins.
Pourquoi le sang doit-il se déplacer dans le corps ?	Il va alimenter le corps.
Que doit-il alimenter ?	Les muscles, les organes dont le cerveau.
Que signifie alimenter le corps ? Autres questions permettant la réponse <ul style="list-style-type: none"> - pourquoi respire-t-on plus ? - pourquoi a-t-on mal aux jambes ? - à quoi cela sert-il de manger ? 	Il va apporter de l'oxygène et des nutriments (petites particules de nourriture dont le corps se sert comme « carburant »). Il faudra alors faire attention à notre alimentation : pas trop grasse. Les muscles ont besoin d'oxygène pour agir et plus l'activité est difficile plus les muscles ont besoin d'oxygène. On a mal aux muscles car il nous manque de l'O ₂ et parce qu'il nous faut aussi renforcer les muscles par l'activité physique. Cela sert à apporter de l'énergie au corps (transmise par le sang : voir alimentation du bébé).

Conclusion, synthèse, apport d'informations

Le cœur bat plus vite car les organes ont besoin d'être alimentés rapidement en oxygène et éventuellement en « aliments ».

On respire plus vite pour permettre de récupérer beaucoup d'oxygène nécessaire à nos muscles (et éliminer rapidement la transformation par le muscle de l'oxygène en dioxygène).

L'activité physique va permettre alors de :

- renforcer les muscles et notamment le cœur
- améliorer notre capacité respiratoire
- éliminer les graisses trop présentes dans le sang
- améliorer la qualité du sommeil et donc la construction et reconstitution corporelle

Il faudra donc faire attention à notre alimentation et apporter différents types d'aliments qui ont des rôles différents pour notre corps.

Il conviendra donc de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour pour rester en bonne santé.

Relation à l'alimentation

Groupe	Apport et besoin
Groupe de l'eau (pas boisson ni liquide)	On perd de l'eau par la sueur donc il faut en apporter.
Groupe des fruits et légumes	Apporte des vitamines différentes. Apporte aussi des fibres. 5 différents et de couleurs variées.
Groupe des féculents	Les féculents (sucre lents) apportent de l'énergie qui permet de réaliser une activité dans la durée
Groupe des protéines	Les protéines permettent la construction du muscle mais le muscle ne peut se renforcer que grâce à l'activité physique.
Groupe des matières grasses	Les matières grasses servent à la construction du système nerveux et donc à la réalisation des gestes mais elles sont difficiles à éliminer et sont stockées dans le corps. Elles se mélangent au sang qui circule alors plus difficilement dans le corps (d'où essoufflement, fatigue plus rapide). L'activité physique doit permettre de limiter le taux de graisse dans le sang.
Groupes des sucres et sels	Les sucres rapides donnent de l'énergie rapide. En revanche, ils sont difficilement éliminés par le corps et se transforment en graisse. (voir alors les effets correspondants aux graisses).