**L'activité physique et ses effets sur l'organisme**

1- Le savais-tu ?

De nombreuses études confirment le rôle positif joué par l'activité physique sur la santé. Aussi, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande un minimum de **60 minutes par jour d’activité physique**, sous forme d’éducation physique, de sport, de jeux ou d’activité de la vie quotidienne dont au moins **20' à intensité élevée** (effort long continu ou un effort long discontinu).

Or, Une étude de la Fédération Française de Cardiologie sur la progression de la sédentarité (Temps cumulé assis ou allongé, pendant la période d’éveil) des jeunes de 9 à 16 ans précise que moins de 50% des enfants respectent ces 60 minutes d'activités physiques quotidiennes préconisées.



2- Expérimente:

Liste les effets que tu ressens sur ton corps pendant la course de demi-fond et après.

| **EFFETS PENDANT LA PRATIQUE** | **EFFETS APRÈS LA PRATIQUE** |
| --- | --- |
|  |  |
| Choisissez un élément. | Choisissez un élément. |
| Choisissez un élément. | Choisissez un élément. |
| Choisissez un élément. | Choisissez un élément. |
| Choisissez un élément. | Choisissez un élément. |
| Choisissez un élément. | Choisissez un élément. |

3- Evalue ta pratique moyenne journalière:

Pour les enfants et les jeunes gens, l’activité physique englobe notamment le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les activités récréatives, l’éducation physique et ceci dans le contexte familial, scolaire ou associatif.

Pour évaluer ta pratique journalière clique sur chaque case et inscrit en minutes ton temps d'activité puis fais les calculs.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVITÉS**  **PHYSIQUES** | **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** | **Samedi** | **Dimanche** | **Total**  **/activité** |
| EPS |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Déplacements |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sport en club |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jeux actifs |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tâches diverses |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Autres |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Total /jour** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vérifie si ton total divisé par 7 jours est supérieur ou égal à 60 minutes | | | | | | | |  |