

Éducation à la santé : Le sport c'est la santé, d'accord ou pas d'accord ?

Séance 1 Mes représentations premières.

REMARQUE : Les fiches sont jointes sur le blog car elles ne sont pas assez lisibles ici.

Consigne : Dans ce tableau, mets une croix dans la case qui te semble la plus appropriée.

Remarque : Il n'y a pas une seule et unique bonne réponse. Réponds ce que toi tu penses. Si tu n'as pas d'imprimante, réponds dans ta tête.

	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Pas du tout d'accord
Le sport favorise la croissance et développe le tonus musculaire.				
Le sport occasionne des accidents (entorses, élongations, déchirures musculaires, fractures...).				
Le sport rend agressif et combatif.				
Le sport apprend à gérer le contrôle de soi.				
Le sport améliore la résistance au stress.				
Le sport favorise les gagnants et exclut les plus faibles.				
On peut faire du sport sans être en compétition avec les autres.				
Le sport développe l'esprit de coopération.				
Le sport pratiqué le soir empêche de dormir.				

Consigne : Observe la fiche page suivante (ou dans le lien) puis réponds aux questions de la fiche. Si tu n'as pas d'imprimante écris la réponse sur ton cahier de brouillon ou sur une feuille volante.

6

Quelles activités physiques sont bonnes pour la santé ?

Je me demande



1 Observe le **DOC. 1**. Quel enfant paraît malade et quel enfant semble en pleine forme ?

DOC. 1 Le dimanche d'Elias et celui de Benjamin

Elias		Benjamin
	9 h	
	10 h 30	
	16 h	
	18 h	
	21 h	

À ton avis, quels sont les rythmes de vie et les activités bénéfiques pour la santé ?