

LE SPORT ET LA SANTE

ACTIVITÉ 1 - Cours8_VIDEO – Questions

Regardez la vidéo Cours8_VIDEO et répondez aux questions.

LE SPORT, ÇA SERT À QUOI?

1. Citez des sports qu'on fait chaque jour ?
2. Combien de muscles a-t-on ?
3. Pourquoi est-ce qu'on doit les travailler ?
4. Citez trois avantages du sport pour notre corps :
5. À quoi servent les endorphines ?
6. Citez trois avantages du sport pour notre vie sociale :
7. Combien d'heures de sport il faut faire ?
8. L'OMS, c'est quoi ?
9. Comment on peut faire les pas proposés ?
10. Quel est le défi conseillé ?

Avez-vous une idée du nombre de pas que vous faites chaque jour ?

Utilisez-vous une application pour mesurer le nombre de pas effectués ?

Avez-vous une idée de la quantité et de la qualité de votre activité physique quotidienne ?

ACTIVITÉ 2 – Texte Pourquoi faire du sport ?

Pourquoi faire du sport ?

01/09/2017, www.filsantejeunes.com

Mes parents me disent d'éteindre la télé pour aller faire un tour en vélo, mes potes me proposent un foot le samedi après-midi... Mais pourquoi tout le monde veut-il faire du sport ??



Le sport et la santé

Quand tu fais du sport, tu te muscles, tu deviens plus endurant aux efforts (les escaliers te semblent moins hauts) et tu te sens en meilleure forme. Figure-toi que le sport te protège contre certaines maladies comme le diabète ou l'obésité.

Et puis, faire du sport a aussi des effets positifs sur notre moral !

Le sport et les autres

Les activités sportives sont aussi des occasions de rencontrer des gens en dehors de l'école, du travail et de la famille. On découvre des personnes différentes avec qui on vit des moments d'échange et de partage. Cela amène aussi à participer à des événements sportifs publics (match de foot, tournoi de ping pong, festival de capoeira...), de s'amuser et de se sentir appartenir à un groupe en dehors de ses références habituelles.

Par ailleurs, pratiquer un sport, surtout en compétition, apprend aussi à gérer la rivalité avec les autres, à ne pas perdre le moral quand on perd et à trouver sa place au sein d'une équipe.

Questions :

Quels sont les exemples des avantages physiques de l'activité sportive ?

Quelle est l'expression qui résume les avantages moraux de l'activité sportive ?

Pourquoi le sport améliore la vie en société ?