# Module 1.1. Maîtriser son équilibre de vie.
## 1.1.1 Gérer son activité physique.

**Analyser :**

**Activité 1 :** C14. Analyser.

**Noter** ci-dessous à quoi vous fait penser l'affiche.

**A quoi vous fait penser cette affiche ?**

***L'activité physique***

**Sport.**

**Cyclisme.**

**Monter les escaliers.**

**Sauter à la corde.**

**Activité physique.**

**Jouer au ballon.**

***Muscle strié squelettique et mécanisme du travail musculaire***

**Travail des muscles.**

***Effets négatifs sur La santé, risques***

**Risques.**

**Accidents.**

**Surentraînement.**

**Dopage.**

***Effets positifs sur La santé***

**Rester mince.**

**Se sentir en forme.**

**Problématique :** Comment gérer son activité physique pour maintenir une bonne santé ?
**Objectif de séquence :** gérer son activité physique de façon responsable.

# Séance 1 : L'importance de l'activité physique.

**Objectif général de la séance :**
**Etre capable de prendre conscience de l'importance de l'activité physique dans la vie quotidienne.**

## I. L'activité physique :

**Activité 1 :** C43. Se situer dans un projet.

**Objectif intermédiaire :** être capable de définir la notion d'activité physique.

**1.1. Compléter** le questionnaire ci-dessous.

**Au lycée ou en PFMP,**

1 Je marche
a - Jamais
b - Occasionnellement
c - Souvent

2 Je suis assis(e)
a - Souvent
b - Occasionnellement
c - Jamais

**Pendant mes loisirs,**

3 Je marche
a - Jamais
b - Occasionnellement
c - Souvent

4 Je pratique un sport
a - Jamais
b - Occasionnellement
c - Souvent

5 Je regarde la télévision
a - Souvent
b - Occasionnellement
c - Jamais

**Pour me déplacer,**

6 Je privilégie la marche à pied, le vélo, les rollers...
a - Jamais
b - Occasionnellement
c - Souvent

**1.2. En déduire** la définition d'une activité physique.
**L'activité physique regroupe toute activité musculaire menée dans le domaine de la vie quotidienne : au travail, à la maison, dans le cadre des transports et des loisirs.**

## II. Activité physique et activité sédentaire :

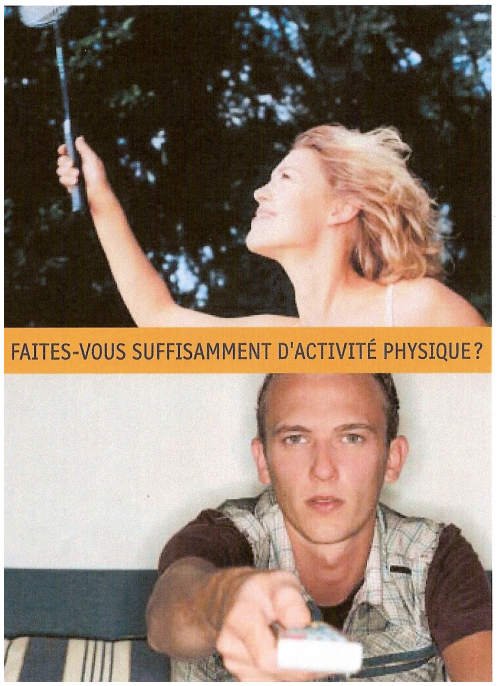
**Activité 2 :** C13. Traiter des informations.

**Objectif intermédiaire :** être capable de différencier activité physique et sédentarité.

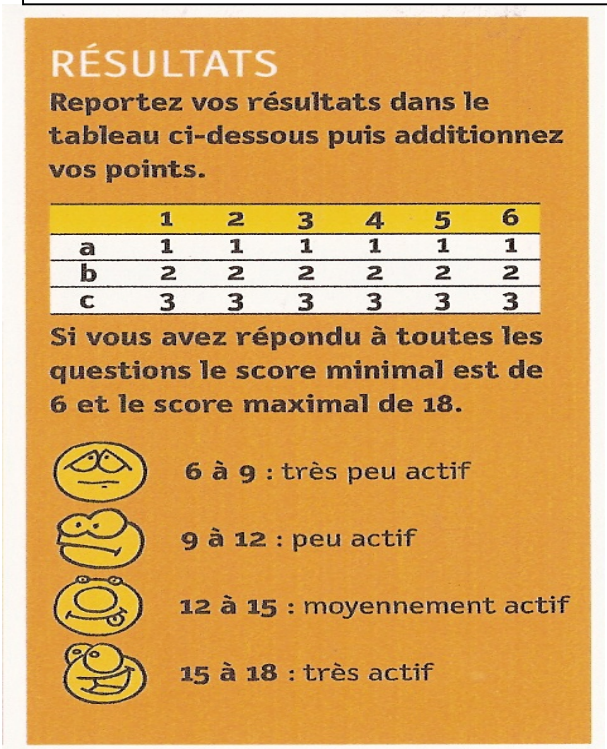
**2.1. Calculez** votre score en vous aidant du document 1 : ……
**2.2. En déduire** votre profil (très peu actif à très actif) : ……..
**2.3. Précisez** si vous avez plutôt un comportement sédentaire ou si vous pratiquez régulièrement une activité physique.

**Correction selon l'élève.**

**Activité physique**




***Document 1 :*** *guide PNNS*
*La santé vient en bougeant.*
*Le guide nutrition pour tous p12 et 13.*




***Guide*** *: la santé vient en bougeant, document élaboré dans le cadre du PNNS*
***Site :*** *mangerbouger.fr*

**2.4. Noter** dans le texte ci-dessous l'expression qui convient en vous aidant du document 1.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ, C'EST QUOI?

**Activité physique** correspond à tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles, qui augmentent la dépense d'énergie. Elle comprend tous les mouvements de la vie quotidienne, ceux effectués lors du temps de travail comme lors des loisirs. La marche est l'activité physique de base, praticable par un très grand nombre de personnes, à tout âge et partout. L'activité physique c'est donc marcher, jardiner, danser, bricoler, jouer avec les enfants... et bien sûr faire du sport.

**Activité sédentaire** corres-pond aux occupations pour lesquelles les mouvements corporels sont réduits au minimum (et la dépense énergétique très faible) : regarder la télévision, travailler sur un ordinateur, jouer avec des jeux vidéos et de façon générale être assis ou couché.

**2.5. Citer** des exemples d'activité correspondant à chaque définition.

- *Activité physique :* **marcher, courir, monter des escaliers, danser, jouer au ballon, faire du sport.**
- *Activité sédentaire :* **regarder la télévision, faire des rechercher ou échanger des informations sur ordinateur, jouer aux jeux vidéo, ou toute activité s'effectuant en position assise ou couchée.**

## III. Alimentation et activité physique :

**Activité 3 :** C13. Traiter des informations.

**Objectif intermédiaire :** être capable d'expliquer le lien entre la nutrition et l'activité physique

**Lire** le document 2 et **répondre** aux questions ci-dessous.

**3.1. Préciser** qui a élaboré le PNNS 1.

**Le PNNS 1 a été élaboré par le ministère de la Santé en s'appuyant sur l'avis d'experts scientifiques avec le soutien de tous les ministères.**

**3.2. Enoncer** l'objectif du PNNS.

**L'objectif du PNNS est d'améliorer l'état de santé de la population française en agissant principalement sur la nutrition.**

**3.3. Citer** deux éléments présents dans le PNNS.

- **des actions.**
- **des mesures concrètes qui permettent de diminuer le risque de maladie, d'améliorer l'état de santé et la qualité de vie à tout âge.**

**3.4. Enumérer** trois moyens d'adopter une attitude responsable par rapport à la santé.

- **l'équilibre alimentaire.**
- **l'activité physique régulière.**
- **la réduction des facteurs de risques : tabagisme, alcoolisme.**

**3.5. Expliquer** pourquoi l'alimentation et l'activité physique sont liées en vous aidant du dessin ci-dessous et des recommandations inscrites dans le guide : La santé vient en bougeant dans le cadre du PNNS.

**Pour être en bonne santé, il faut veiller à un équilibre entre les apports par l'alimentation et les dépenses par l'activité physique.**

**3.6. Consulter** le document 3. **Expliquer** comment les PNNS1 et 2 prévoient de lutter contre l'obésité.

**Les PNNS1 et 2 prévoit des actions pour guider le les apports alimentaires et agir sur le mode de vie en augmentant les dépenses énergétiques par l'activité physique.**

**Conclusion :** Le programme national nutrition santé (PNNS 1 puis actuellement le PNNS2) a pour but d'améliorer la santé des personnes quelque soit leur âge par des conseils et actions sur l'équilibre alimentaire. Le manque d'activité physique est à l'origine d'un déséquilibre entre les apports alimentaires et les dépenses en énergie musculaire responsable de surpoids, d'obésité, de maladies cardio-vasculaires, de cancer ou de diabète. L'activité physique nécessite la contraction des muscles responsables des mouvements, ces muscles se nomment les muscles striés squelettiques.