

Séance 3 : Les effets positifs de l'activité physique sur la santé.

Objectif général de la séance : être capable de caractériser les effets du travail musculaire.

I. Bienfaits de l'activité physique sur le corps :

Activité 1 : C11. Rechercher l'information.

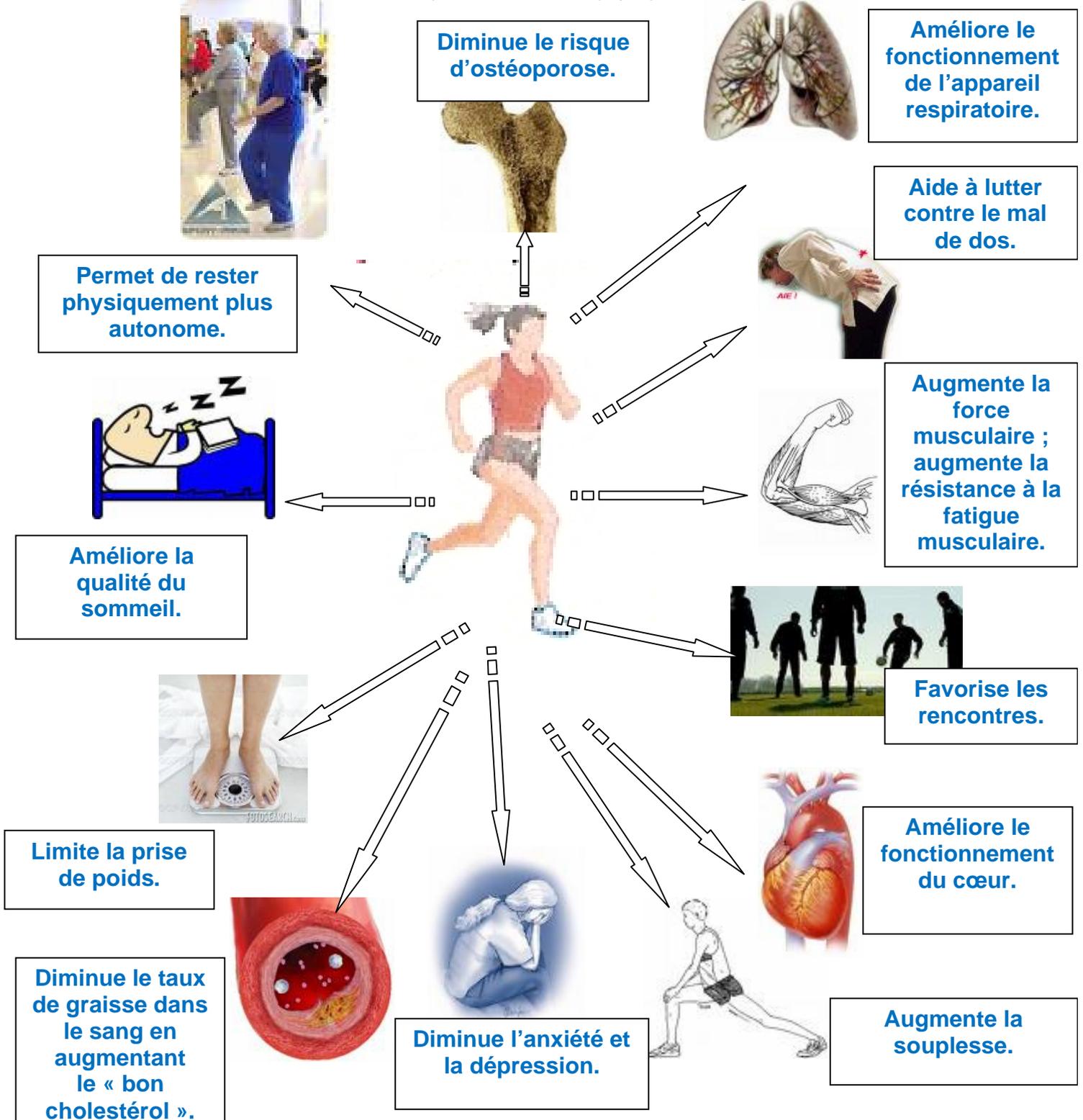
Objectif opérationnel : être capable de repérer les bienfaits de l'activité physique sur mon corps.

Travail en salle pupitre :

1. **Se rendre** sur le site : www.mangerbouger.fr/

2. **Cliquer** sur le guide : La santé vient en bougeant + le guide nutrition pour les ados, j'aime manger, j'aime bouger.

3. **Annoter** dans les cadres les différents effets positifs de l'activité physique sur l'organisme.



II. L'activité physique régulière et raisonnée :

Activité 2 : C24. Argumenter.

Objectif opérationnel : être capable de justifier l'intérêt d'une activité physique régulière et raisonnée.

2.1. Citer les effets psychologiques de l'activité physique.

- Libération des tensions liées au stress.
- Sensations de plaisirs
- Mieux être dans son corps et dans sa tête.
- Lutte contre l'isolement, socialisation.
- Diminution de l'anxiété.
- Satisfaction après l'effort...

2.2. A l'aide du document ci-dessous et de vos connaissances, **indiquer** les mesures permettant une activité physique régulière et raisonnée.

- Moins utiliser les véhicules.
- Oublier l'ascenseur.
- Faire du sport en club ou à l'UNSS.
- Sortir avec des amis à la place de l'écran d'ordinateur ou de tv.
- Adapter l'activité à l'âge et au goût.
- Suivi médical.
- Alimentation adaptée.
- Exercice à la maison (Vélo...).

Conclusion : L'activité physique procure du plaisir et a donc un effet sur l'équilibre psychologique. Il a des effets positifs sur l'appareil cardiovasculaire. La pratique d'une activité physique a également des effets sur le squelette et les articulations en le protégeant contre l'arthrose, les problèmes de colonne vertébrale et l'ostéoporose. De plus, le sport a un rôle psychosocial : il renforce l'estime de soi, permet l'intégration à un milieu social et empêche ainsi certains problèmes d'isolement.