

Les autres bienfaits du sport

Prendre conscience des effets positifs d'une pratique physique régulière.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Prendre conscience des effets positifs d'une pratique physique régulière.

PROPOSITION DE DÉROULEMENT DE SÉQUENCE

- Partir de l'activité 2 : observation d'une photo (reprise ci-contre) puis discussion de groupe.
- Aborder le contenu pédagogique de la séquence (voir ci-contre).
- Faire travailler les élèves sur les activités proposées.

NOTIONS ABORDÉES

Les effets positifs du sport sur le plan psychologique. Au-delà des bienfaits physiques, la pratique sportive a également des effets positifs sur le plan psychologique :

- elle améliore la qualité du sommeil ;
- elle permet de lutter efficacement contre le stress, la dépression et l'anxiété ;
- elle permet d'acquérir confiance, autonomie, esprit de décision et d'entraide ;
- elle permet de défouler le trop-plein d'énergie et d'apprendre la maîtrise de soi.

Une école de la vie. Le sport, et plus particulièrement les sports collectifs, est une excellente école de la vie. Il favorise le développement de l'estime de soi, la confiance en soi et permet aux enfants d'être acceptés par leurs pairs, en trouvant leur place au sein d'un groupe. La performance physique, le rôle au sein de l'équipe et l'importance du travail collectif permettent aux enfants d'acquérir des qualités dans des domaines dépassant le simple cadre des aptitudes physiques.

Le sport est important aux yeux des enfants, qui l'utilisent pour se mesurer les uns aux autres.

ACTIVITÉS PROPOSÉES ET COMPÉTENCES ASSOCIÉES

Activités	Individuel / collectif	Compétences associées
Activité 1 : quiz « Effets du sport ».	Travail individuel	<ul style="list-style-type: none"> - Le fonctionnement du corps humain et la santé. - Hygiène et santé : actions bénéfiques ou nocives de nos comportements, notamment dans les domaines du sport, de l'alimentation, du sommeil. - Se respecter en respectant les principales règles d'hygiène de vie.
Activité 2 : débat à partir de l'observation d'une photo.	Travail collectif	<ul style="list-style-type: none"> - S'exprimer à l'oral comme à l'écrit dans un vocabulaire approprié et précis. - Prendre la parole en public. - Prendre part à un dialogue : prendre la parole devant les autres, écouter autrui, formuler et justifier un point de vue. - Réagir et dialoguer.

ACTIVITÉ 1

QUIZ

Comment te sens-tu quand tu joues au football avec tes amis ?

- | | | |
|--|----|--|
| <input type="checkbox"/> Triste | OU | <input type="checkbox"/> Content |
| <input type="checkbox"/> Tu t'ennuies | OU | <input type="checkbox"/> Tu t'amuses |
| <input type="checkbox"/> Tu partages de bons moments | OU | <input type="checkbox"/> Tu te sens seul |

Et après un match de football ?

- | | | |
|--|----|--|
| <input type="checkbox"/> Tu te sens énervé | OU | <input type="checkbox"/> Tu te sens détendu |
| <input type="checkbox"/> Tu es stressé | OU | <input type="checkbox"/> Tu es moins stressé |
| <input type="checkbox"/> Tu dors bien | OU | <input type="checkbox"/> Tu dors mal |

ACTIVITÉ 2

DÉBAT

À quoi te fait penser cette photo ? Échangez vos points de vue, tes camarades et toi.



.....

.....

.....

.....

.....

Corrigé des activités

• Activité 2 :

- Avant le démarrage du débat, rappelez les règles : ne pas se couper la parole, s'écouter mutuellement, respecter l'avis des autres, ne pas porter de jugement de valeur sur les autres, avoir un esprit critique mais ne pas critiquer par principe.

- Votre attitude en tant qu'animateur de débat : annoncer la durée du débat, être impartial. Répétez les questions ou les interventions : cela valorise les participants et matérialise l'importance accordée à chaque participant.

Écoutez, reformulez. Essayez de faire formuler une conclusion consensuelle.

Auteur(s) : Ministère de l'Éducation nationale, FFF