

Les bienfaits du sport sur la santé

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

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Prendre conscience des effets positifs d'une pratique physique régulière.
- Rendre compte pour soi de ces effets sur l'organisme (sensation de bien-être, santé, développement physique...).

PROPOSITION DE DÉROULEMENT DE SÉQUENCE

- Initier la séance par l'observation de la photo ci-contre ou juste après une séance d'EPS.
- Recueil des représentations initiales : quelles sont les qualités d'un sportif ? Quelles qualités physiques et psychologiques les sportifs développent-ils ? Et vous, que vous apporte le sport ?
- Aborder le contenu pédagogique de la séquence (voir ci-contre).
- Faire travailler les élèves sur les activités proposées.

NOTIONS ABORDÉES

- **Les effets bénéfiques du sport.** La pratique d'un sport est bénéfique pour le développement et la croissance de l'enfant. Elle renforce le squelette, améliore la condition physique, en fortifiant le cœur et les poumons, aide l'enfant à bien mouvoir son corps et prévient le risque de surpoids.
- **Le sport et la santé.** Le sport permet d'entraîner le cœur à l'effort : le cœur devient plus fort et plus endurant. Le sport est également un bon moyen de prévenir les maladies cardio-vasculaires, car il permet d'agir sur les facteurs de risque tels que l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité, le cholestérol... Avoir une activité physique régulière améliore la qualité de la respiration.
- **La pratique du football.** Les bienfaits du football sur la santé sont nombreux : développement du muscle cardiaque, capacités d'endurance, coordination et adresse, amélioration du tonus musculaire et des os, équilibre et résistance (courses rapides, successions d'accélération).

ACTIVITÉS PROPOSÉES ET COMPÉTENCES ASSOCIÉES

Activités	Individuel / collectif	Compétences associées
Activité 1 : les effets du sport, pendant et après la pratique.	Travail individuel	- Hygiène et santé : actions bénéfiques ou nocives de nos comportements, notamment dans les domaines du sport, de l'alimentation, du sommeil.
Activité 2 : les différents effets d'une pratique sportive.	Travail individuel	- Hygiène et santé : actions bénéfiques ou nocives de nos comportements, notamment dans les domaines du sport, de l'alimentation, du sommeil.
Activité 3 : vocabulaire.	Travail individuel	- Hygiène et santé : actions bénéfiques ou nocives de nos comportements, notamment dans les domaines du sport, de l'alimentation, du sommeil. - Savoir utiliser un dictionnaire. - Comprendre des mots nouveaux et les utiliser à bon escient / Utiliser les termes exacts qui correspondent aux notions étudiées dans les divers domaines scolaires.

ACTIVITÉ 1

LE SPORT ET LES EFFETS PHYSIQUES

Liste les effets que tu ressens sur ton corps pendant la pratique du handball (ou d'un autre sport) et après.

EFFETS PENDANT LA PRATIQUE	EFFETS APRÈS LA PRATIQUE

ACTIVITÉ 2

VRAI OU FAUX

Coche la bonne réponse

QUIZ	VRAI	FAUX
Faire du sport est bénéfique pour la croissance		
Faire du sport augmente les risques de surpoids		
Faire du sport met souvent de mauvaise humeur		
Faire du sport renforce le cœur		
Plus on fait de sport, plus le cœur se fatigue		
Faire du sport permet d'être moins stressé et plus détendu		
Faire du sport augmente la qualité de la respiration		

ACTIVITÉ 3

VOCABULAIRE

Rédige une courte définition pour chacun des mots suivants et vérifie dans le dictionnaire si elle est juste.

Santé

.....
.....

Fatigue

.....
.....

Récupération

.....
.....

Corrigé des activités

- Activité 1 : pistes pour guider les élèves.

Pendant la pratique : essoufflement, chaleur, transpiration, cœur qui accélère, plaisir...

Après la pratique : douleurs musculaires (courbatures), fatigue, moins de stress, détente, plaisir, vitalité...

- Activité 2 : vrai, faux, faux, vrai, faux, vrai, vrai.

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