

Pourquoi faire du sport ?

Je réfléchis à ce que peut m'apporter le sport. J'essaye d'expliquer.

Ce que je peux découvrir	
Ce que je peux apprendre	
Ce que je peux ressentir	
Ce que je peux partager avec les autres	
Ce que je peux apporter à mon corps	

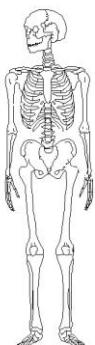
Les bienfaits de l'activité physique

Complète avec les mots suivants : poumons, articulations, os, cœur, muscles.

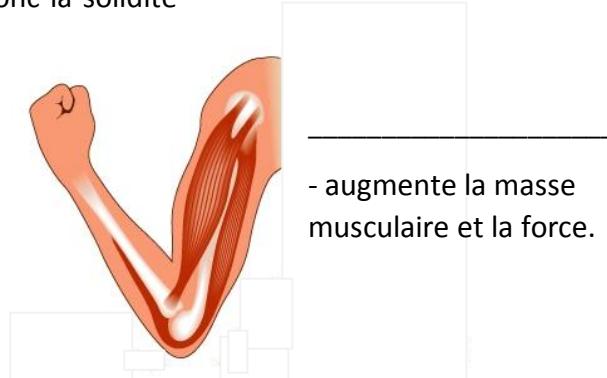
L'activité physique, c'est bon pour ...

LE MORAL

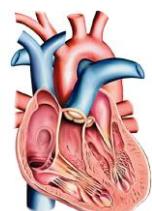
- libère les tensions et l'agressivité
- améliore l'équilibre et l'estime de soi
- permet les échanges avec les autres.



- _____
- augmente la masse osseuse et donc la solidité des os.



- _____
- augmente la masse musculaire et la force.



- _____
- améliore la circulation sanguine,
 - diminue les accidents cardio-vasculaires
 - irrigue le cerveau.



- _____
- augmente la capacité pulmonaire et la ventilation, donc l'oxygénation de tous les tissus.

- _____
- entretient leur souplesse
 - augmente la solidité des ligaments.

Enquête : ce que je mange durant la semaine d'école

		Sucres et produits sucrés			Matières grasses			Viande, poisson, œufs			Lait et produits laitiers			Légumes et fruits			Céréales et dérivés			Boissons		
		S1	S2	S3	S1	S2	S3	S1	S2	S3	S1	S2	S3	S1	S2	S3	S1	S2	S3	1	2	3
LUNDI	Petit-déjeuner																					
	Déjeuner																					
	Goûter																					
	Dîner																					
	Hors repas																					
MARDI	Petit-déjeuner																					
	Déjeuner																					
	Goûter																					
	Dîner																					
	Hors repas																					
JEUDI	Petit-déjeuner																					
	Déjeuner																					
	Goûter																					
	Dîner																					
	Hors repas																					
VENDREDI	Petit-déjeuner																					
	Déjeuner																					
	Goûter																					
	Dîner																					
	Hors repas																					

Que signifie, pour toi, l'expression « manger équilibré » ?

