

Thème : Alimentation
Niveau : Lycée
Durée : 1 h

Santé et activité physique

Personnes ressources : Professeur SVT, EPS, Infirmier scolaire, CPE...

Référence au socle commun de connaissances, de compétences et de culture

- Domaine 1 : les langages pour penser et communiquer,
- Domaine 2 : les méthodes et outils pour apprendre,
- Domaine 3 : la formation de la personne et du citoyen,
- Domaine 4 : les systèmes naturels et les systèmes techniques.

Objectif général : Comprendre l'incidence d'une activité physique régulière sur la santé.

Objectifs spécifiques

A la fin de l'activité, l'élève sera capable de :

- Savoir se définir comme peu actif ou actif,
- Citer au moins 3 arguments pour la pratique d'une activité physique régulière,
- Repérer dans ses habitudes quelques comportements susceptibles d'être améliorés,
- Différencier activité physique et activité sportive.

Matériel

- Une fiche quiz à photocopier pour deux (Cf. Annexe 1),
- Une fiche correction pour l'enseignant (Cf. Annexe 2),
- Une fiche questionnaire d'activités physiques de la semaine pour l'élève (Cf. Annexe 3).

Organisation de l'activité

1. Faire discuter les élèves sur leur pratique d'une activité physique,
2. Faire répondre au quizz d'abord individuellement puis deux par deux et enfin par groupe de quatre,
3. Mettre les réponses en commun,
4. Faire le bilan en deux temps distincts :
 - L'utilité et l'intérêt d'une activité physique régulière,
 - Ce qu'il est possible d'améliorer personnellement.

Prolongement

1. Inviter les élèves à remplir un calendrier de suivi de leur pratique d'activité physique sur une semaine (Cf. annexe 3),
2. Mettre en parallèle avec les fiches alimentation.

Quizz santé et activité physique

Questions	Réponses
1. Pour un adulte, l'OMS recommande 1 h d'effort intensif quotidiennement pour être en bonne santé	VRAI / FAUX
2. Pour un enfant, le temps d'activités physiques recommandé est le double que pour un adulte	VRAI / FAUX
3. On estime que les personnes peu actives peuvent passer environ 40 % de jours en plus à l'hôpital que les individus actifs	VRAI / FAUX
4. L'activité physique est associée à une diminution du risque des cancers du rectum	VRAI / FAUX
5. On peut répondre aux recommandations de pratique quotidienne en ne modifiant que quelques habitudes	VRAI / FAUX
6. Marcher 15 minutes par jour répond aux recommandations d'activités physiques quotidiennes	VRAI / FAUX
7. Un footing de 2 h chaque dimanche représente une activité physique suffisante pour toute la semaine	VRAI / FAUX
8. Lorsqu'on fait du sport, il est inutile de faire attention à ce que l'on mange	VRAI / FAUX
9. Une heure de ménage intense correspond à 30 mn de tennis	VRAI / FAUX
10. La promotion de l'activité physique est importante car c'est un des facteurs de risque que l'on peut modifier (de même que la consommation du tabac)	VRAI / FAUX
11. Prévenir contre les dangers de la pollution est aussi efficace que promouvoir l'activité physique.	VRAI / FAUX

Fiches Réponses

Questions	Réponses
<p>1. Pour un adulte, l'OMS recommande 1 h d'effort intensif quotidiennement pour être en bonne santé Pour un adulte, l'OMS recommande 30 mn d'effort modéré quotidiennement pour être en bonne santé.</p>	FAUX
<p>2. Pour un enfant, le temps d'activités physiques recommandé est le double que pour un adulte Pour un enfant, le temps d'activités physiques recommandé est le double que pour un adulte.</p>	VRAI
<p>3. On estime que les personnes peu actives peuvent passer environ 40 % de jours en plus à l'hôpital que les individus actifs Il a été estimé qu'une personne peu active passerait 40 % de jours en plus à l'hôpital, consulterait 5,5 % plus souvent son médecin généraliste et 13 % plus souvent un médecin spécialiste qu'un individu actif.</p>	VRAI
<p>4. L'activité physique est associée à une diminution du risque des cancers du rectum L'activité physique est associée à une diminution du risque des cancers du côlon (mais pas du rectum), du sein (après la ménopause) et de l'endomètre Il a été estimé, en France, que 18 % des cas de cancers coliques chez l'homme étaient attribuables à une activité physique insuffisante. Chez la femme, cette fraction attribuable est estimée pour les cancers du côlon, du sein et de l'endomètre respectivement à 20, 21 et 26 %.</p>	FAUX
<p>5. On peut répondre aux recommandations de pratique quotidienne en ne modifiant que quelques habitudes On peut répondre aux recommandations en modifiant quelques habitudes : marcher plutôt que prendre une voiture sur des petits trajets, marcher plus rapidement sur un trajet habituel, monter des escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, ...</p>	VRAI
<p>6. Marcher 15 minutes par jour répond aux recommandations d'activités physiques quotidiennes Marcher 15 minutes par jour répond à une partie des recommandations d'activités physiques quotidiennes.</p>	FAUX
<p>7. Un footing de 2 h chaque dimanche représente une activité physique suffisante pour toute la semaine La régularité dans la pratique est recommandée. (Remarque : un effort soutenu sans préparation augmente le risque de blessure).</p>	FAUX
<p>8. Lorsqu'on fait du sport, il est inutile de faire attention à ce que l'on mange La pratique régulière d'une activité physique pour être efficace doit être accompagnée d'une alimentation équilibrée. Les apports quotidiens nécessaires doivent être respectés, sans oublier de privilégier les sucres lents (pâtes, riz, lentilles...) la veille et le jour d'une activité physique intense.</p>	FAUX
<p>9. Une heure de ménage intense correspond à 30 mn de tennis Une heure de ménage intense correspond à 40 mn de tennis en terme de dépenses caloriques.</p>	FAUX
<p>10. La promotion de l'activité physique est importante car c'est un des facteurs de risque que l'on peut modifier (de même que la consommation du tabac) Chez l'adulte, l'inactivité physique, dont les effets délétères sur la santé sont bien démontrés, est le deuxième facteur de risque modifiable dans les pays industrialisés, après le tabac.</p>	VRAI
<p>11. Prévenir contre les dangers de la pollution est aussi efficace que promouvoir l'activité physique. On ne peut modifier aussi facilement le taux de pollution que son comportement quotidien.</p>	FAUX

Activité physique de la semaine

Nom : ... Prénom : ... Classe : ...

Lieu d'habitation : Centre ville Périphérie Village
Distance domicile – école : Km

Remplir le tableau, en notant **en minutes** le temps passé pour chaque activité

ACTIVITES	JOURS DE LA SEMAINE							TOTAL
	L	Ma	Me	J	V	S	D	
Marche, vélo, escaliers								
- Aller à pied à l'école, chez des amis								
- Aller à vélo à l'école, chez des amis								
- Monter des escaliers								
Activité physique à l'école								
Type de sport : ...								
Récréation active (jeux de ballon, corde à sauter, ...)								
Activité physique en club								
Type de sport : ...								
...								
Jeux actifs hors scolaire et hors club								
(rollers, jeux parc, promenade, ...)								
Tâches ménagères								
- Ranger sa chambre, ménage, vaisselle								
- Bricolage, jardinage								
	TOTAL							
ACTIVITES SEDENTAIRES								
- TV								
- Ordi (relationnel), téléphone								
- Jeux vidéo								
- Musique (écoute sédentaire)								
- Lecture								
	TOTAL							

COMPLEMENTS

Activité physique à l'école		Activité physique en club	
Si tu fais du sport, quel est ton ressenti ?		Si tu fais du sport, quel est ton ressenti ?	
<input type="checkbox"/> 😄 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😐 <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> ☠️		<input type="checkbox"/> 😄 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😐 <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> ☠️	
Si tu n'en fais pas, indique pourquoi :		Si tu n'en fais pas, indique pourquoi :	
<input type="checkbox"/> Manque de temps	<input type="checkbox"/> Manque de motivation	<input type="checkbox"/> Manque de temps	<input type="checkbox"/> Horaires inadaptés
<input type="checkbox"/> Mauvaise ambiance	<input type="checkbox"/> Autres ...	<input type="checkbox"/> Mauvaise ambiance	<input type="checkbox"/> Obligation résultats
		<input type="checkbox"/> Coût des activités	<input type="checkbox"/> Autres ...