

BOUGER, C'EST LA SANTE

- classe de cinquième
- durée : minutes
- la situation-problème

La campagne sur le thème « la santé vient en bougeant » a été reprise au collège dans le cadre d'une semaine santé. Justine se pose des questions sur son manque d'activité hors du collège.

La situation de Justine.

Son environnement : elle vit en immeuble, au 3e étage avec ascenseur ; elle prend le bus pour aller au collège qui est à 20 minutes à pied ; la piscine est proche de chez elle.

Ses motivations : elle aime « bouger » en musique ; elle veut que le sport soit un plaisir ; elle est soucieuse de sa silhouette.

Sa personnalité : elle a le sens de la discipline ; elle aime les activités en groupe.

- les supports de travail

1

Bouger, c'est la santé!

Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour protège votre santé.

NOTRE CORPS A FAIM DE SANTE

Une campagne : la santé vient en bougeant.

- 2**
- Monsieur et madame Bernard décident d'aller à la piscine régulièrement pour lutter contre le stress de la vie quotidienne.
 - Monsieur Xerri, dont le taux de cholestérol augmente, décide de laisser sa voiture et de se déplacer à pied pour les petits trajets.
 - Des copines sensibles aux campagnes de prévention contre l'obésité ont décidé de faire du jogging les jours où il n'y a pas de sport au lycée.
 - Monsieur et madame Dupuis, retraités, se sont inscrits à un club de randonnée dans le but de conserver longtemps leurs capacités motrices.

Les motivations : pour la pratique d'activités physiques.

- 3**
- Choisir des activités physiques qui font partie de votre quotidien
 - Choisir des activités sportives qui vous plaisent vraiment.
 - Respecter au minimum 30 minutes d'activités continues par jour.

Les règles pour la pratique d'activités physiques régulières.

- les consignes

A l'aide des documents, proposer à Justine deux activités physiques à pratiquer quotidiennement et deux activités sportives ; Argumentez vos propositions.