

Vidéos à visionner :

1. Paroles d'élèves...

<https://www.reseau-canope.fr/corpus/video/faire-du-sport-65.html>

2. En général...

<https://www.reseau-canope.fr/corpus/video/sport-et-sante-152.html>

3. L'alimentation du sportif :

<https://www.reseau-canope.fr/corpus/video/l-alimentation-du-sportif-151.html>

Vidéo « Paroles d'élèves »

Pour les élèves interrogés dans cette vidéo, faire du sport permet de :

- Se défouler

-

-

-

-

-

-

.....

Vidéo « Sport et santé »

1/ Quelles sont les différentes parties de notre corps qui sont sollicités lorsqu'on fait du sport ?

2/ On dit que « les bienfaits du sport ne sont plus à démontrer » et qu'il permet de prévenir de certaines douleurs et maladies. Enumérez les ci-dessous.

-

-

-

-
-
-
-
-
-

Vidéo « L'alimentation du sportif »

1/ Qu'est-ce que « l'équilibre de la balance énergétique » ?

2/ Le muscle a besoin d'énergie pour fonctionner.

Dans un effort bref et intense, un sprinter par exemple, a besoin de _____

Dans un effort long et doux le sportif aura besoin de _____

3/ Quel organe permet de réguler la glycémie dans le sang ?

4/ Faire du sport « use » le corps par des microlésions osseuses, tendineuses et cellulaires ! Comment l'organisme va-t-il régénérer cela ?