



1

c - Donne trois exemples d'activités physiques encadrées par un adulte (à l'école, à l'USEP ou au sein d'un club sportif) :

- _____ - _____ - _____

Donne trois exemples de modes de déplacement où tu es actif :

- _____ - _____ - _____

Donne trois exemples d'activités de loisirs récréatifs, pratiquées avec tes amis, avec ta famille ou seul(e) :

- _____ - _____ - _____

d - **DÉBAT.** Utilise avec ton groupe la fiche débat (voir page 29). Thème n°1 « Une journée sans bouger, est-ce bon pour ta santé ? ».

CE QUE TU RETIENS sur les différents types d'activités

INFO PIO ET PIA :

Tu es sédentaire quand ton corps ne bouge pas ou peu. Tu es alors inactif. L'énergie que tu dépenses est pratiquement nulle.

Tu es actif quand tu bouges et quand tes muscles travaillent. Ton corps est en action. Tu dépenses de l'énergie.