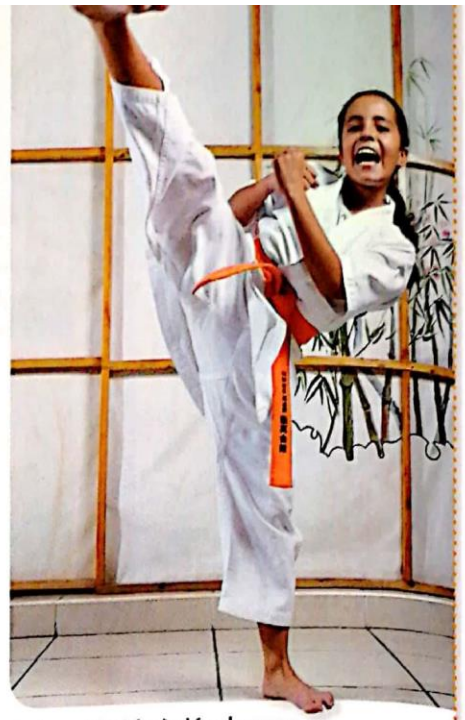




La randonnée peut aider à renforcer le cœur et à améliorer le souffle.



Le karaté aide à développer le sens de l'équilibre.

Doc 1 Les bénéfices du sport pour la santé

Une pratique régulière du sport aide les os à devenir plus résistants : ils risquent moins de se casser. Cela permet aussi de mieux respirer et d'être moins essoufflé pendant et après l'effort.

- 1 Quels sont les bénéfices du sport pour le corps ?
- 2 Pourquoi un sport comme le karaté est-il bon pour l'équilibre ?
- 3 Donne un exemple de sport qui permet, selon toi, de renforcer les muscles des jambes.

Doc 2 Sport et plaisir

Le sport permet de se détendre et, pour les sports collectifs, de s'amuser avec les autres tout en dépensant de l'énergie.

- 4 D'après toi, pourquoi ces enfants ont-ils l'air heureux ?
- 5 Et toi, quel sport fais-tu ou aimerais-tu faire ? Explique pourquoi.





Cette femme fait des étirements après une course.



Ce joggeur reprend son souffle après avoir couru.

Doc 3 La récupération

Après l'effort fourni pendant une activité physique, notre corps doit récupérer. Pour reprendre des forces, il faut :

- faire des étirements pour que le sang circule correctement et que les muscles se décontractent ;
- respirer à fond pour que le souffle et les battements du cœur redeviennent normaux ;
- boire pour remplacer l'eau que notre corps a perdu ;
- se reposer en faisant une activité plus calme ou en dormant.

6 Quelles parties de son corps cette femme est-elle en train d'étirer ? Pourquoi ce joggeur reprend-il son souffle ?

7 Comment te sens-tu généralement après avoir fait du sport ?

8 Que fais-tu pour récupérer ?

Leçon : (suite de prendre soin de son corps) :

L'importance du sport

Avoir une activité physique régulière est important pour notre santé et notre bien-être. Cela nous permet notamment de renforcer nos os et nos muscles et de nous sentir bien. La récupération après le sport est importante, car elle permet de limiter la fatigue et d'éviter les courbatures.

Vocabulaire :

Bien-être : état agréable dans lequel le corps se sent bien et l'esprit est apaisé.

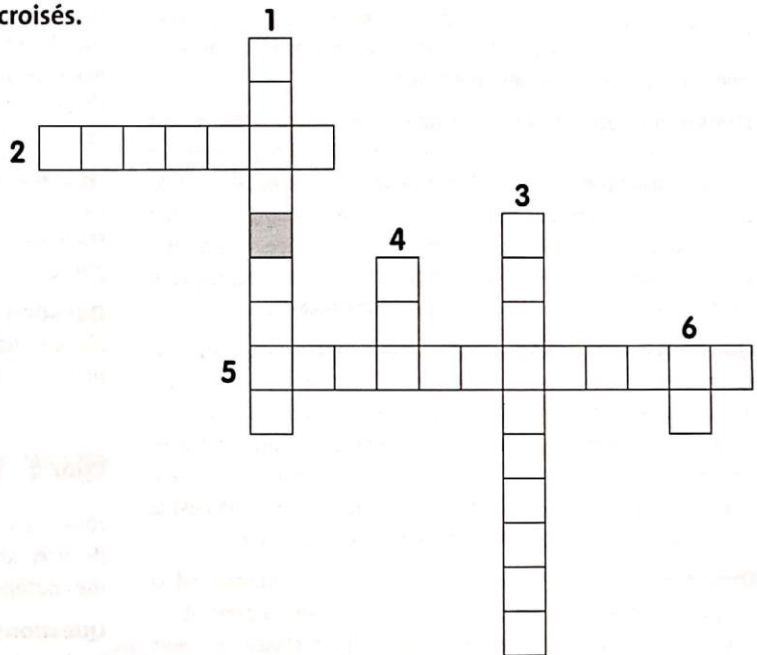
Récupération : fait de reprendre des forces après un effort.

Exercice 1. Écris V (vrai) ou F (faux) en face des propositions suivantes.

- Le sport rend les os plus résistants.
- Faire du sport fait grossir.
- Il faut faire des étirements avant de faire du sport.
- Après le sport, il faut boire de l'eau.
- Les étirements servent à décontracter les muscles.
- Pratiquer une activité physique favorise l'épanouissement personnel.

Exercice 2. Complète cette grille de mots croisés.

1. Ce qu'on ressent après le sport.
2. Le sport permet de les renforcer.
3. Il faut en faire après le sport pour décontracter les muscles.
4. Il faut en boire après le sport.
5. Fait de reprendre des forces après un effort.
6. Le sport les rend plus résistants.



Exercice 3. Complète ce texte sur la récupération.

Après avoir fait du sport, le corps a besoin de afin de reprendre des forces.

Il faut faire des pour permettre au de mieux circuler et aux muscles de

Il faut aussi boire de l'eau pour remplacer celle que l'organisme a perdu à cause de la Ces gestes sont importants pour limiter la et éviter les