

Atelier 5 : L'intérêt d'une activité physique régulière

Objectif : Démontrer l'intérêt d'une activité physique régulière sur la santé.

1. **Indiquer** à partir du document 1, les différents types d'activités physiques recommandées.
2. **Préciser** le facteur de recommandation qui varie en fonction du type d'activité physique.
3. **Proposer** 4 autres exemples d'activités physiques.

Source : Prévention Santé Environnement - Foucher

Document 1 : Activité journalière recommandée.



Document 2 : Les arguments en faveur d'une activité physique.

Millan prend du poids facilement. Il n'a pas une bonne condition physique et se trouve trop « mou » en sport.

Bernard a des problèmes de famille. Il est souvent stressé et a peu confiance en lui.

Fanny passe ses journées sur Internet et les réseaux sociaux, mais quand elle a des problèmes, elle se rend compte qu'elle a peu d'amis.

Mélanie abandonne souvent face aux difficultés qu'elle rencontre. Aussi, elle n'ose pas faire du sport car elle est très maigre et fragile.

Anthony a essayé de faire du sport, mais il s'est senti très vite sans souffle, épuisé et a donc décidé d'arrêter. Souffrant de problème de sommeil et de crise d'anxiété, il ne sait plus comment faire pour s'en sortir.

