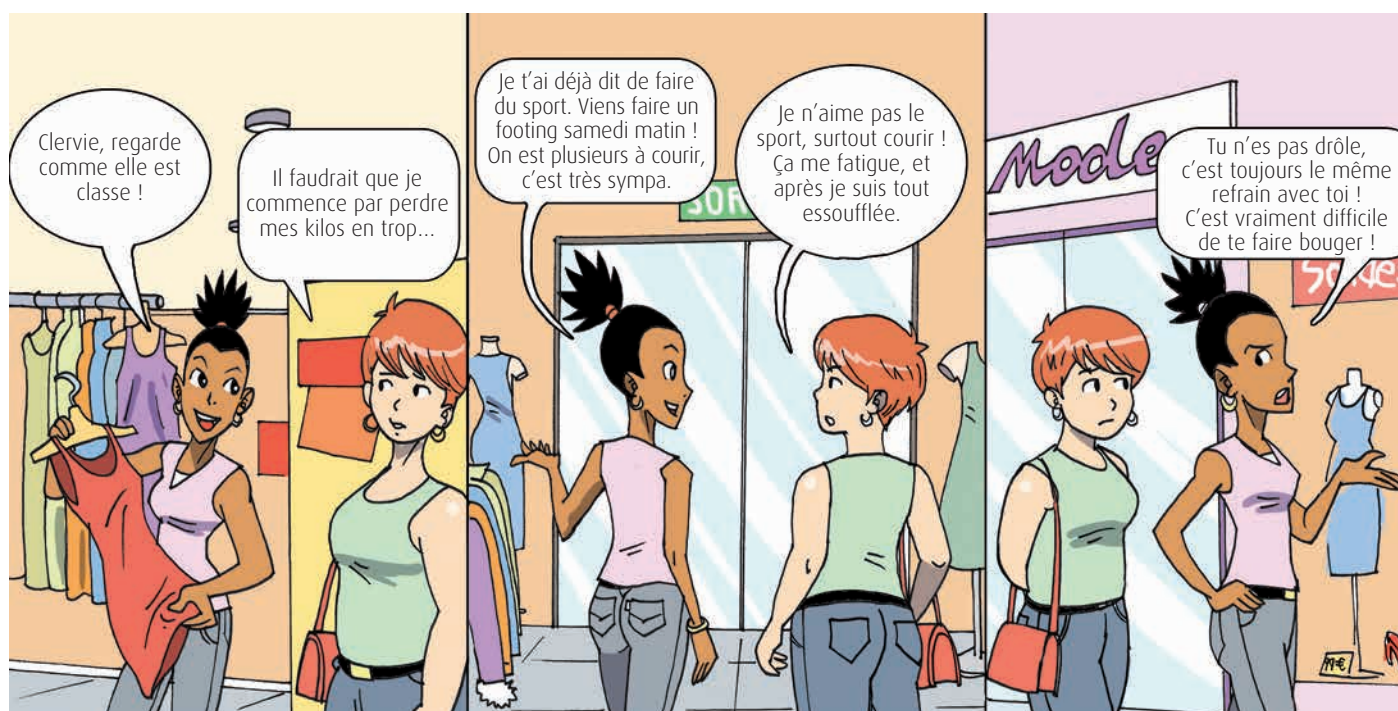


Objectif : pratiquer une activité régulière et raisonnée pour préserver son capital santé

L'activité physique et ses effets sur la santé



ANALYSER LA SITUATION

1 Cochez le problème posé dans la situation.

- ☐ Faire du shopping entre amies.
- ☐ Pratiquer un sport.
- ☒ Se bouger quand on n'aime pas le sport.

2 Indiquez les objections de Clervie à la pratique du footing.

– Elle est fatiguée.

– Elle s'essouffle au moindre effort.

– Elle n'aime pas le sport.



PROPOSER DES SOLUTIONS

3 Renseignez le tableau.

Exemples d'activités physiques qui permettront à Clervie de bouger sans pratiquer nécessairement un sport	Avantages d'une activité physique régulière et raisonnée pour Clervie
Cumuler dans la journée l'équivalent de 30 minutes de marche en privilégiant : – l'escalier à l'ascenseur ; – la marche plutôt que le bus.	Maintien, voire perte de poids. Meilleure résistance à la fatigue. Augmentation de la capacité respiratoire, d'où une diminution des essoufflements.