



Il faut bouger !

L'activité sportive est indispensable au bon développement physique et mental des adolescents. Cependant les statistiques montrent que tous n'en font pas, ou du moins pas assez. On va essayer de réfléchir avec eux aux bénéfices du sport et aux usages de chacun.

Finalité:

- Parler de son activité sportive et ses bienfaits.

Objectifs:

1. Parler d'un sport.
2. Réaliser une enquête.
3. Parler des conséquences et bénéfices d'une action.

Matériel/ressources:

- Fiche professeur
- Fiche élèves
- Cartes à découper



Il faut bouger !

Activité 1 - Jeu de mime

Proposer aux élèves de jouer au jeu du mime afin de retravailler le lexique du sport.
Préparer pour cela les cartes (Ressource 1), former des équipes et à tour de rôle proposer de mimer le sport qui apparaît sur la carte qu'ils ont piochée pour le faire deviner à leur coéquipier.

Activité 2 - A quel moment ?

Inviter les élèves à regarder cette courte [vidéo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=iJrzNYN0ano&feature=emb_title) puis à réagir.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=iJrzNYN0ano&feature=emb_title

Pistes d'exploitation:

*Quel est le problème évoqué dans le reportage ? Est-ce que ce problème touche plus les filles ou les garçons ? Ce problème est spécifique à la France ?
Quelles sont les causes ? Et les risques ?*

Activité 3 - Enquête

Proposer aux élèves de réaliser une enquête dans la classe, par petits groupes sur la pratique du sport parmi les élèves, la fréquence, le type de sport, les raisons de cette pratique ou non pratique...etc.

Puis inviter chaque groupe à présenter les résultats de leur enquête.

On pourra ensuite faire un petit bilan au sein de la classe pour définir si les élèves sont assez actifs ou non.

Activité 4 - Des solutions

Inviter les élèves à regarder cette autre [vidéo](https://www.youtube.com/watch?v=z9HBdrr2G4g)

<https://www.youtube.com/watch?v=z9HBdrr2G4g>

et à répondre aux questions de l'activité 1 de la fiche élève.

Activité 5 - Restons actifs !

Proposer aux élèves de réaliser un spot vidéo, ou une affiche pour inciter les jeunes de leur collège à faire du sport, en expliquant les bienfaits de l'activité physique et en donnant des idées concrètes pour faire du sport facilement.