

6^e année - sec. 2 (8^e année)

NOTES DE L'ENSEIGNANT

Activité physique

Le plaisir d'être en forme

Le plaisir est le premier des nombreux bienfaits que procure l'activité physique ! Les sports offrent aux enfants l'occasion d'interagir socialement tout en s'amusant. S'il est établi que les jeunes enfants participent généralement aux activités par pur plaisir, des recherches effectuées auprès des étudiants de secondaire 1 et 2 (7^e et 8^e années) suggèrent que le passage à l'adolescence est marqué par l'adoption d'activités qui permettent de perdre du poids et de modeler le corps. Les filles sont plus sensibles que les garçons à ce phénomène, qui s'explique par une augmentation de l'écoute d'émissions télévisées destinées aux adultes.

Diversifier ses activités

À chaque activité ses bienfaits. Les activités peuvent être classées en trois catégories, en fonction du bienfait qu'elles procurent : aérobie, souplesse et force. La combinaison de plusieurs activités aide à favoriser une forme optimale.

Les activités d'aérobie aident le cœur, les poumons et le système circulatoire à rester en santé en plus de donner de l'énergie. Elles vont de la course à pied aux sports récréatifs (bicyclette, natation, patinage et danse).

Les activités de souplesse aident à bouger facilement, en gardant les muscles détendus et les articulations souples. Elles comprennent les exercices d'étirement, le ballet jazz, le ballet, le jeu de quilles et la gymnastique.

Les activités de force aident à garder des muscles et des os solides et améliorent la posture. Elles comprennent le port d'un sac à dos et des exercices comme faire des tractions sur les mains et des redressements assis, monter des marches, pratiquer l'escalade et l'aviron.

Les obstacles à l'activité physique

La plupart des enfants et des adolescents ne sont pas suffisamment actifs pour rester en forme, même s'ils aiment s'adonner à des activités physiques. Les raisons de ne pas s'adonner à une activité physique sont nombreuses - devoirs, télévision, ordinateur, facteurs économiques, manque d'accès aux moyens de transport, manque d'options amusantes et peur de l'échec, pour n'en nommer que quelques-unes. Aider les étudiants à trouver des solutions pratiques à leurs besoins personnels sur le plan du conditionnement physique pourrait les amener à être plus actifs.

L'abus d'une bonne chose

Si la pratique régulière d'une activité physique aide à favoriser la bonne forme, il est important de ne pas encourager la pratique excessive d'exercices, ce qui peut nuire à la santé.

