

EFFORT PHYSIQUE ONZIÈME ANNÉE

RAG :

3 Prendre conscience de son corps et de ses capacités physiques et des principes d'une vie active afin d'optimiser son développement personnel.

RAS :

3.8.2 Établir le lien entre la pratique d'activité physique et la gestion de stress et élaborer des stratégies qui permettent la gestion de son propre stress.

1. Quel sport as-tu pratiqué aujourd'hui?
2. Est-ce que tu as eu du plaisir à jouer et pourquoi?
3. Est-ce que tu as fait un effort physique vigoureux (par exemple : rougeurs aux joues, sueurs, respiration rapide, cœur qui pompe) et pourquoi?
4. Pendant les cours ou la journée qui a suivi l'effort physique comment t'es-tu senti par rapport aux bienfaits sociaux, (réduction du stress, amélioration de l'humeur, amélioration de l'estime de soi, meilleure concentration, amélioration du sommeil) Pourquoi?
5. Penses-tu continuer à faire de l'effort physique pour le reste de ta vie, pourquoi et comment vas-tu t'y prendre?
6. Penses-tu qu'il y a une place pour le français dans un cours d'éducation physique? Pourquoi?