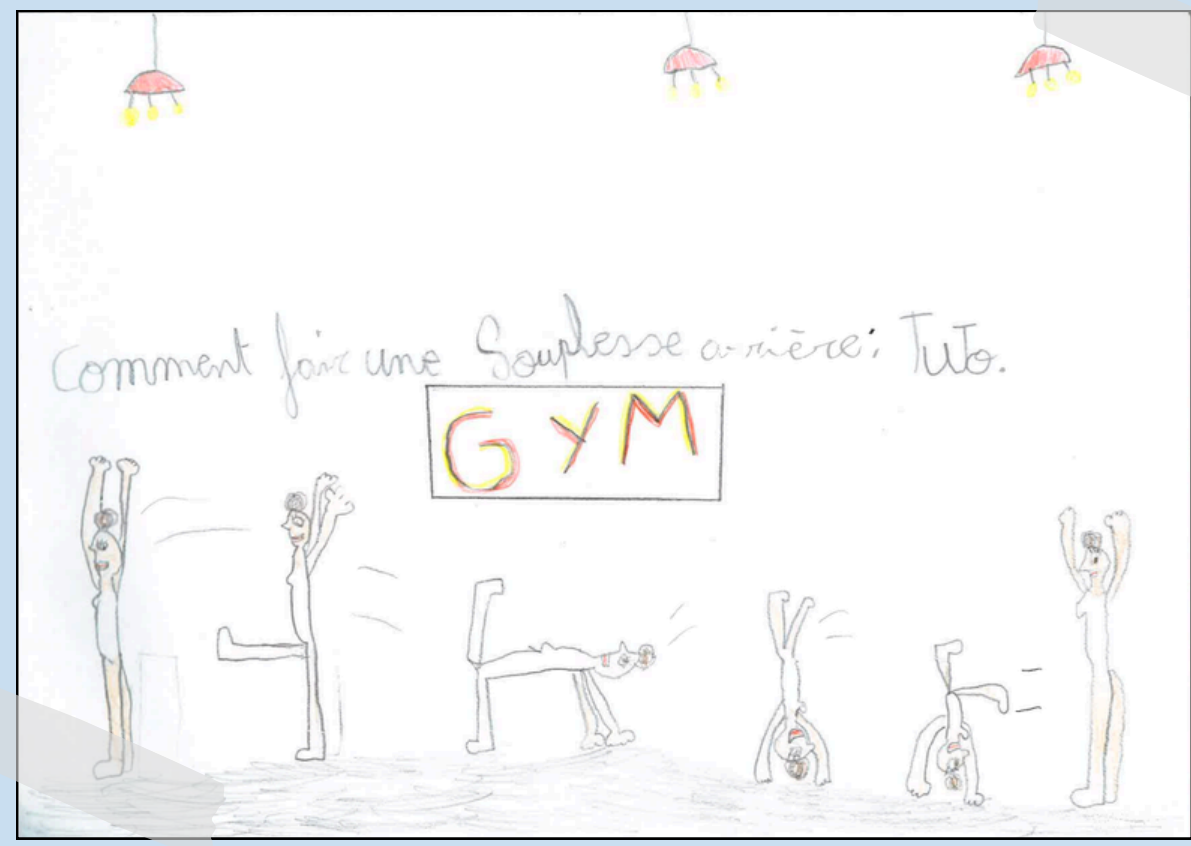


Agenda 2025-26

Activité physique

Ma santé j'en prends soin !



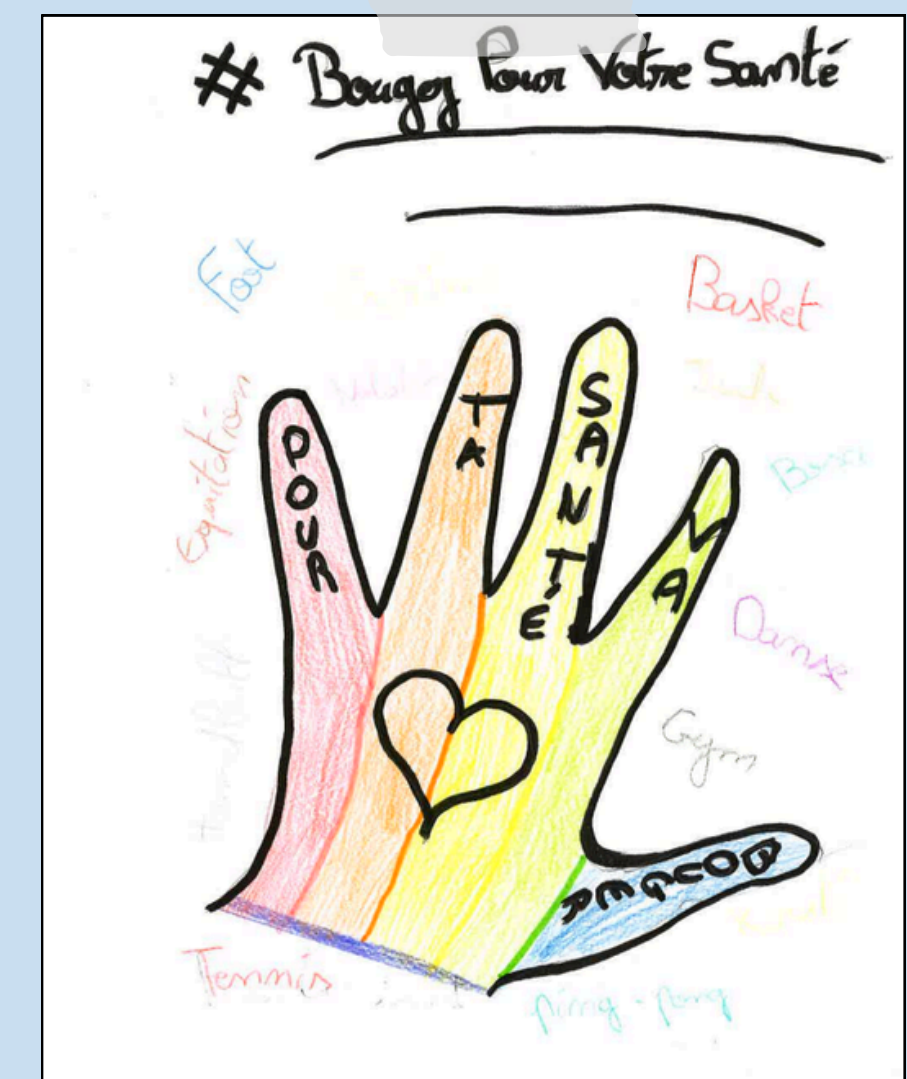
Définition de la VMA :

La VMA ou vitesse maximale aérobie et la vitesse de course à partir de laquelle le coureur atteint sa consommation maximale d'oxygène ou VO2max. Au delà de cette vitesse la consommation d'oxygène étant déjà maximale, la puissance supplémentaire est assurée par la filière anaérobie lactique.

Quiz

Le corps humain, Comment ça marche ?

- 1) De combien de dents de lait dispose l'être humain ?
28 a 24 a 20 a
- 2) Combien de litres de sang contient notre corps ?
2 à 3 litres 4 à 5 litres
- 3) Combien de muscles en a-t-on dans le corps ?
10 300 650 plus de
- 4) On cligne des yeux toutes les...
minutes 2 à 40 secondes 120 à 140 secondes
- 5) Combien a-t-on d'os dans notre corps ?
211 400 50



Chronique

- Mon premier est un synonyme de réaliser
- Mon second est un petit mot qui l'ensemble physique
- Mon tout est une activité que l'on peut pratiquer en plein air sur deux roues.

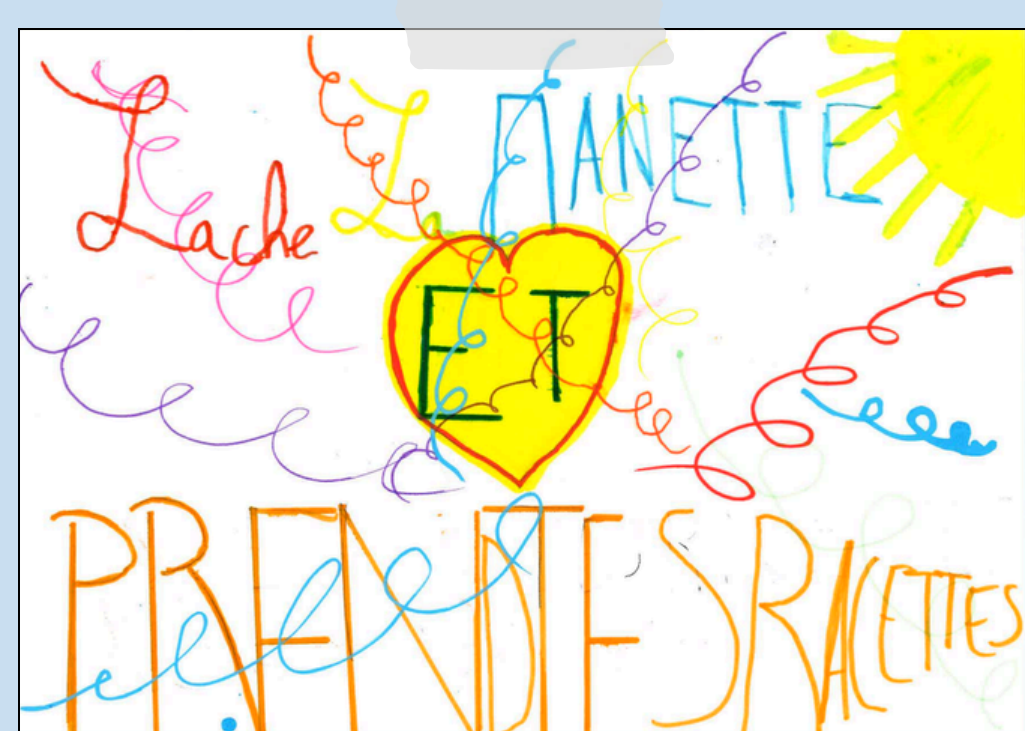


Productions réalisées par les élèves de la classe de Mme BECK Ecole primaire de Herbitzheim (67)



Définition de "Santé"

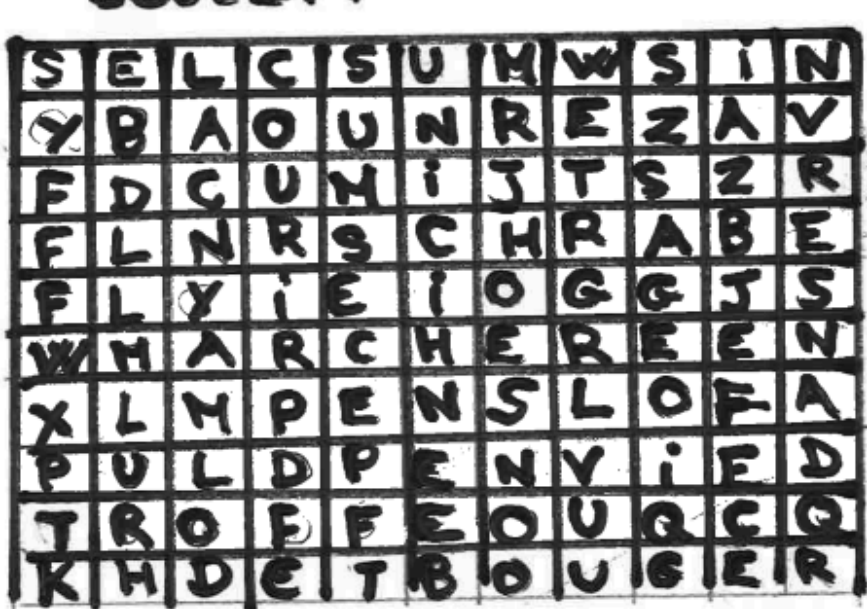
La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.



Retrouve les mots suivants dans la grille, horizontalement, verticalement, en diagonale et puis même à l'envers.

- MUSCLES
- DEHORS
- BOUGER
- DANGER
- QUOTIDIEN
- ENVIE
- COURIR
- MARCHER
- EFFORT
- PLAISIR

BOUGER POUR SA SANTÉ



Soyez sportifs
Pour votre santé
Osez bouger
Respectez la forme
Toujours dehors pour ma santé



On remarque que notre pouls s'accroît avec un effort moyen et intense. Notre cœur doit pomper plus de sang pour avoir plus d'oxygène c'est pour ça que notre pouls augmente.



Productions sélectionnées dans l'agenda 25/26

Poster 1/2

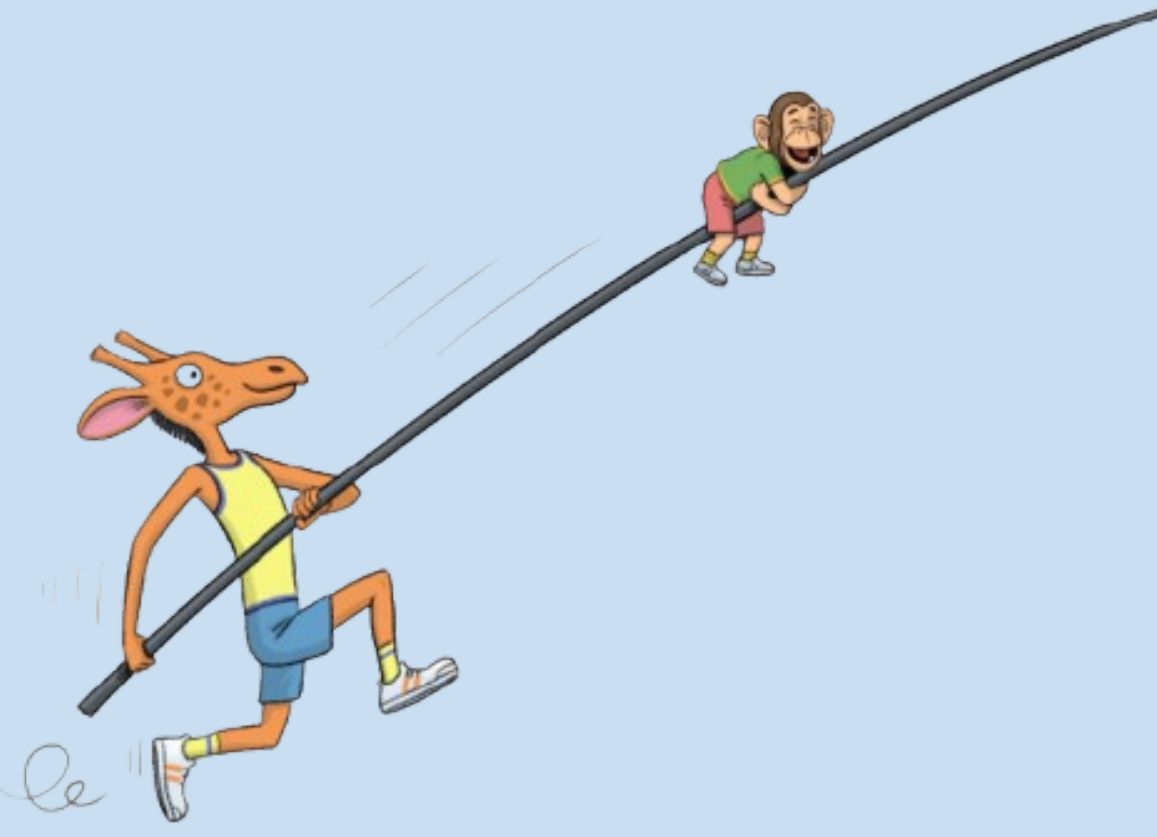
Agenda 2025-26

Activité physique

Ma santé j'en prends soin !

L'activité physique désigne les mouvements qu'on effectue en loisir pour se déplacer sur le lieu de travail ou lors des tâches ménagères. L'activité physique permet d'avoir une bonne santé.

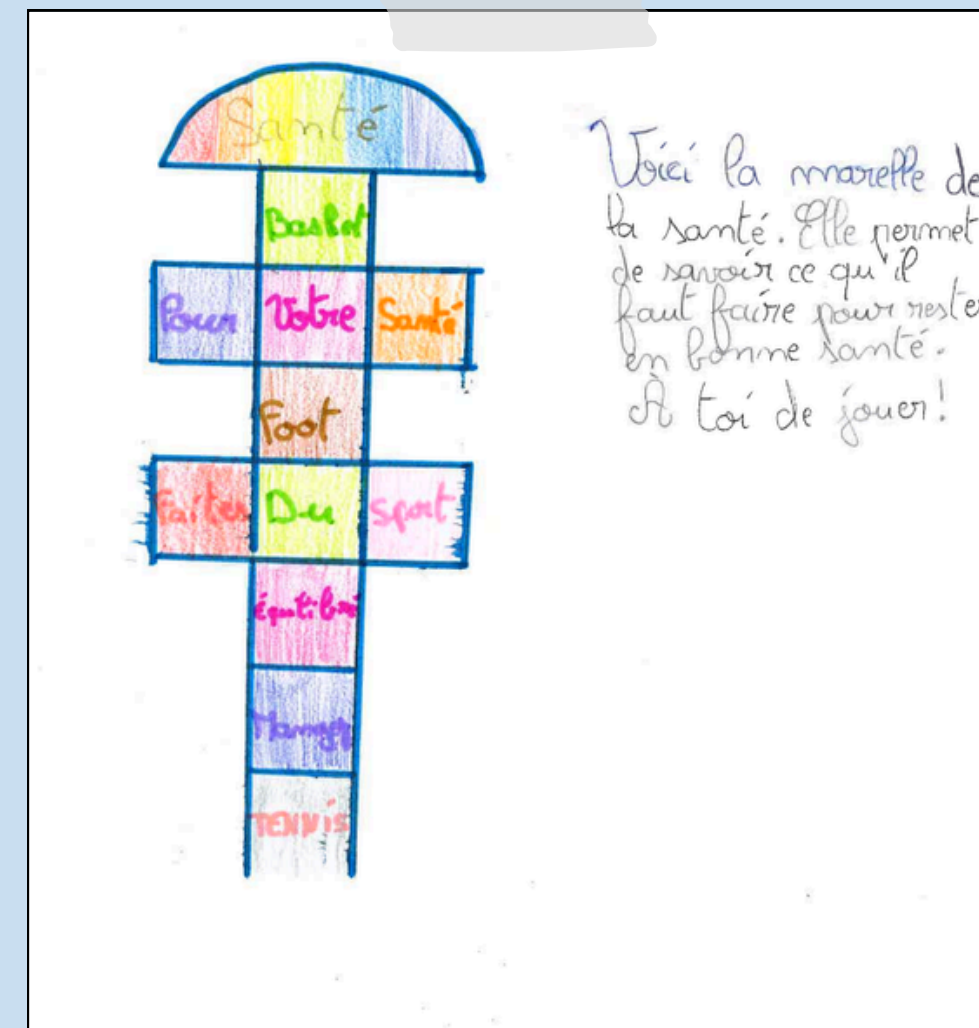
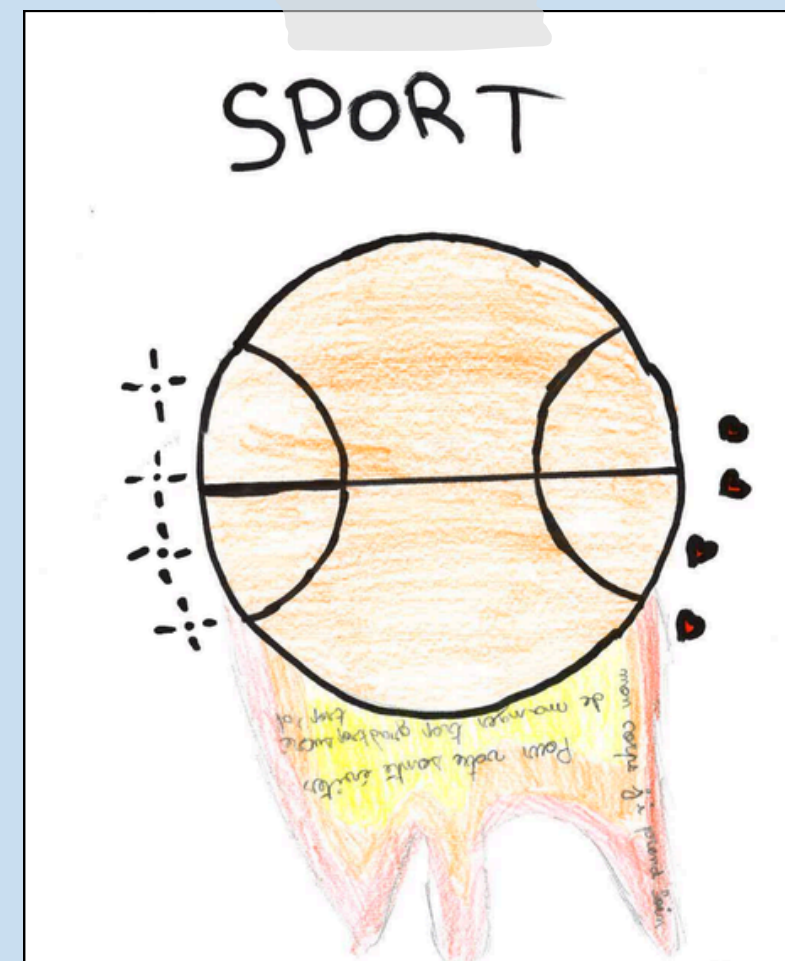
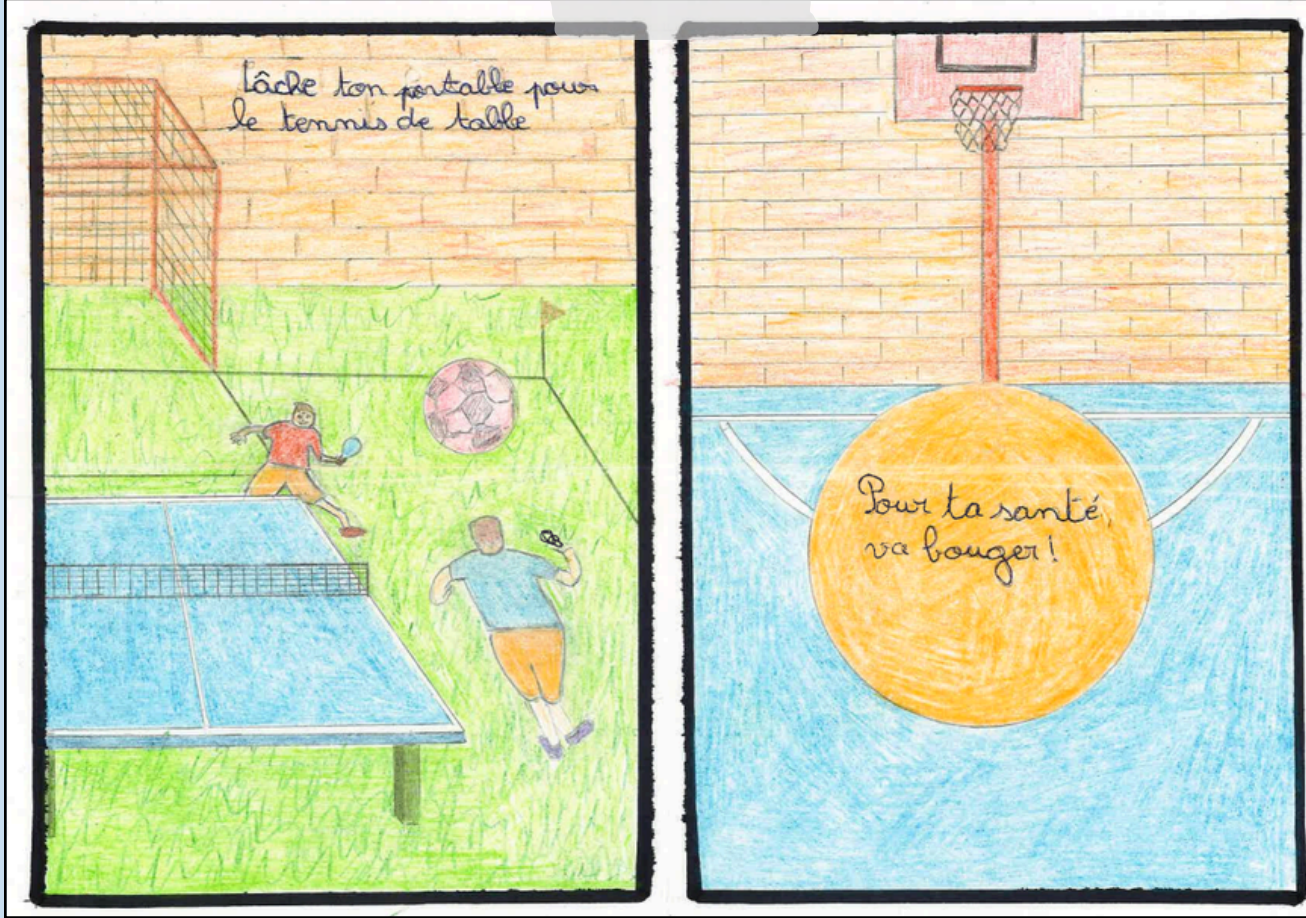
La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.



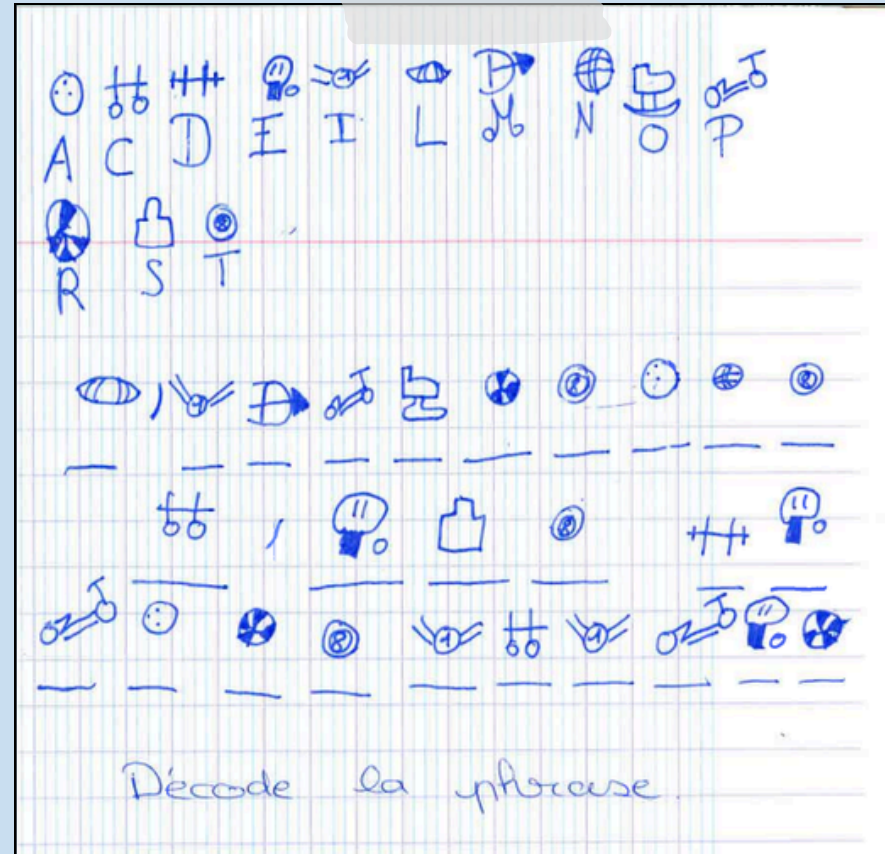
Faites du sport !

T	Z	T	S	A	M	U	S	E	R	E	O	T	
B	Y	Z	J	X	F	O	L	H	E	J	D	P	E
Z	G	Y	M	N	O	E	J	B	O	L	A	D	N
X	P	U	Z	O	O	M	O	A	U	B	N	O	N
D	M	T	N	R	T	Z	V	L	I	O	S	V	I
T	T	B	A	W	C	H	L	H	L	T	U	E	S
I	B	V	T	B	K	J	E	O	A	G	R	F	T
R	C	N	A	H	V	B	M	N	T	E	A	F	A
P	S	A	T	K	Q	S	R	S	I	R	Y	O	E
A	C	T	I	V	I	T	E	P	O	U	O	R	Z
C	K	U	O	G	M	S	S	O	N	L	E	T	O
K	G	R	N	Z	W	F	M	R	G	C	E	O	Z
J	E	E	B	A	S	K	E	T	S	A	N	T	E
N	P	L	A	I	S	I	R	I	G	C	W	A	K

activité - ballon
basket - bouger
danse - effort
foot - gym
natation - nature
piscine - s'amuser
sport - sport
tennis - natation



Voici la recette de la santé. Elle consiste à faire du sport, à manger équilibré, à dormir suffisamment et à se faire plaisir.

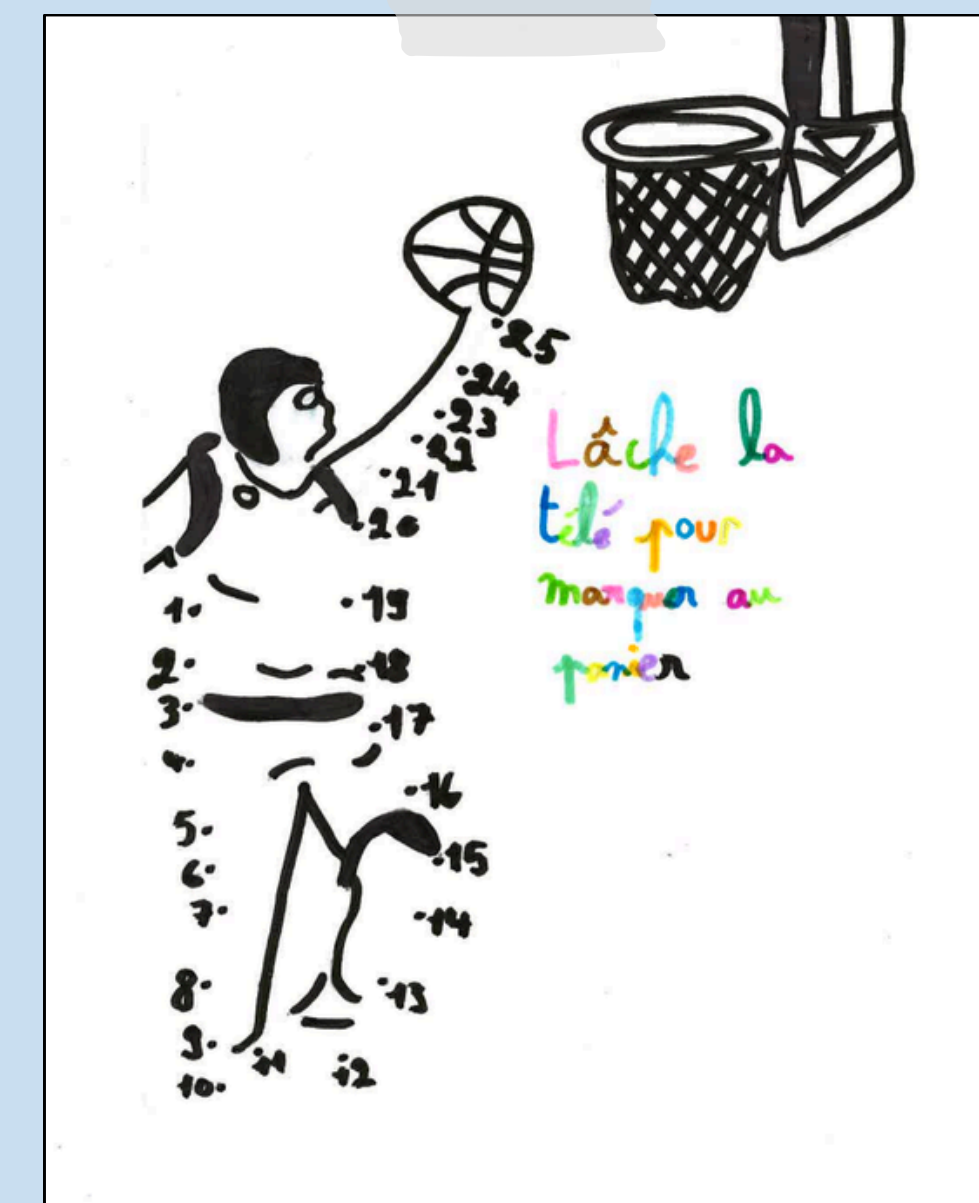


Décade de l'écriture



Productions réalisées par les élèves de la classe de Mme BECK
Ecole primaire de Herbitzheim (67)

La santé
La santé fait partie de notre corps. Il faut prendre soin de notre santé. Comment ? En mangeant équilibré ! Manger équilibré veut dire manger de chaque groupe. Et pour rester en bonne santé, il faut faire du sport.



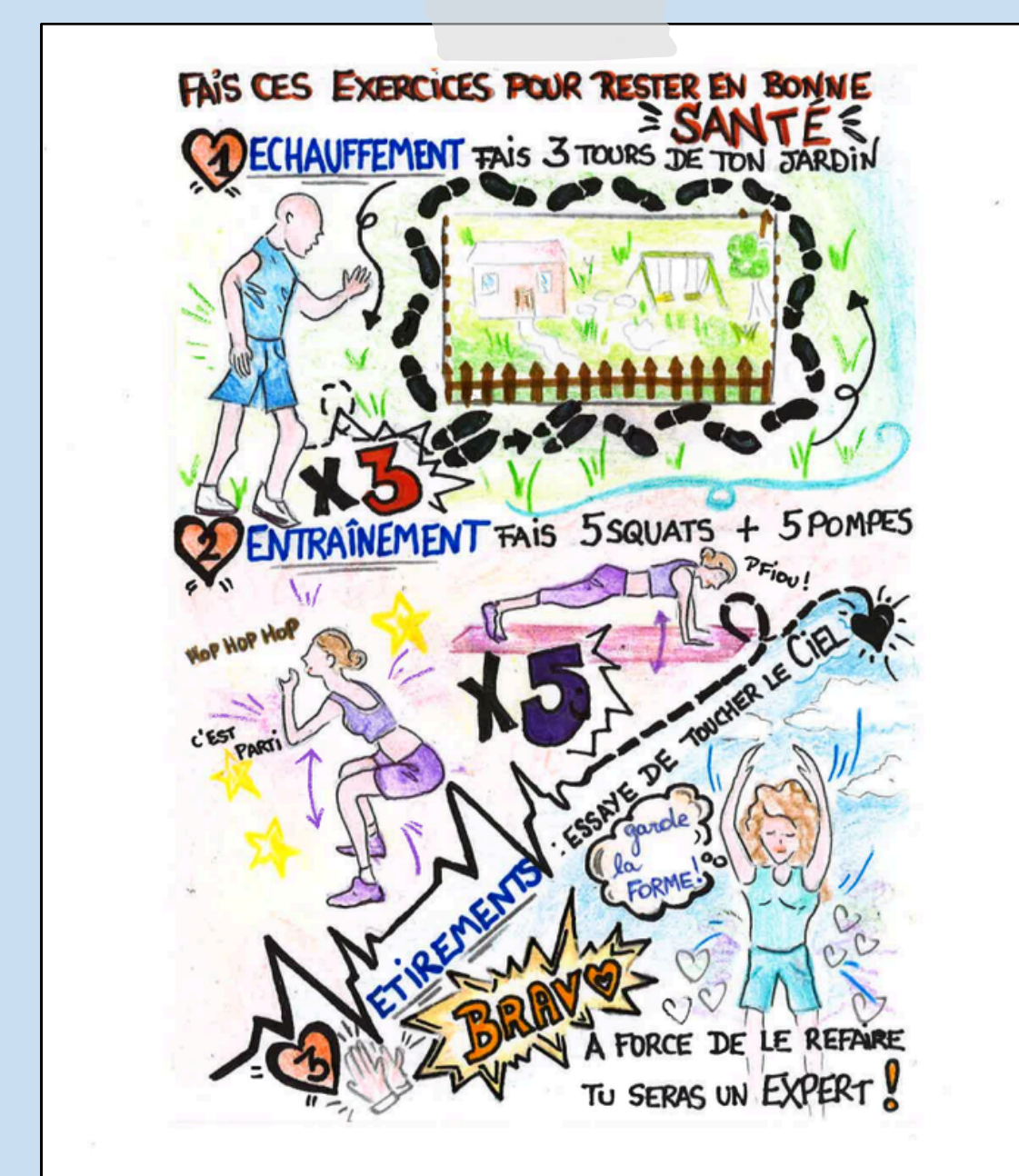
Sport

DEVINETTES POUR L'AGENDA

Je suis une discipline où l'on peut marquer des buts, mais on ne joue ni avec les mains ni avec les pieds. Quel sport suis-je ?
Réponse : le hockey sur glace.

Je suis un sport où l'on utilise une raquette et une petite balle jaune, et je me joue souvent sur un court cimenté par un filet. Quel sport suis-je ?
Réponse : le tennis.

Je suis un sport de combat où l'on utilise des gants et où l'objectif est d'envoyer son adversaire au sol ou de marquer des points avec des coups. Quel sport suis-je ?
Réponse : le boxe.



Je suis un sport qui se joue avec un ballon rond, souvent sur un terrain vert. On doit marquer plus de buts que l'adversaire. Quel sport suis-je ?
Réponse : le football.

Je suis une discipline où l'on peut marquer des buts, mais on ne joue ni avec les mains ni avec les pieds. Quel sport suis-je ?
Réponse : le hockey sur glace.

La prise d'un pouls s'effectue par palpation en appliquant la pulpe de l'index du majeur et de l'annulaire sur un trajet artériel. La légère pression exercée permet de percevoir une onde pulsatile.

Productions sélectionnées dans l'agenda 25/26

Poster 2/2