

LE SPORT, ÉCOLE DE VIE

LES VALEURS DU SPORT

- ❖ Le respect des autres
- ❖ Le goût de l'effort
- ❖ La coopération
- ❖ La solidarité
- ❖ L'engagement
- ❖ Le partage
- ❖ La confiance en soi
- ❖ Le respect des règles
- ❖ La concentration
- ❖ Le goût de l'apprentissage
- ❖ La tolérance
- ❖ L'humilité
- ❖ Le sentiment d'appartenance
- ❖ L'humanité
- ❖ Le respect de l'environnement
- ❖ Le respect de la différence
- ❖ La responsabilisation
- ❖ La découverte des autres
- ❖ La connaissance de soi

Source: internet

L'esprit sportif est l'expression d'un comportement, d'une attitude intégrant des valeurs fortes c'est aussi défini comme l'acceptation des règles du code du sportif.



Qu'est-ce que tu aimes?

- Faire du vélo
- Faire du ski
- Faire du tennis
- Jouer au basket
- Nager
- Jouer au football

...

RUBAN VERT POUR LE RESPECT

1. La parole

Je m'exprime sans crainte, sans vulgarité, sans

agressivité, sans blesser l'autre. Je communique avec gentillesse et politesse. Dans le respect de la parole de l'autre. Je prends le temps de l'écouter.

2. Le devoir de parole

L'indifférence est complice de la violence. Je m'engage à briser la loi du silence si je suis témoin ou victime d'actes de violence ou de manipulations.

3. L'accès au savoir

L'école est une chance que j'ai. Je dois la garder sans la gâcher. Je donne le meilleur de moi-même et j'effectue les choix nécessaires pour réussir mon travail.

4. Les différences

J'accepte l'autre dans ses différences liées à sa religion, sa famille, sa couleur, son physique, sa culture... Nous sommes tous égaux au plus profond de nous-mêmes.

5. Le respect de soi

Je gère mes émotions, mes problèmes et mes conflits par le dialogue sans avoir recours à la violence physique, verbale ou mentale.

6. Le cadre de vie

Je respecte tous ceux qui oeuvrent pour mon bien-être au quotidien ainsi que les

espaces et le matériel mis à ma disposition.

7. Le respect mutuel

Quels que soient mon âge, mes capacités physiques et intellectuelles, ma fonction dans l'école, j'accueille et je respecte l'autre comme je lui demande de me respecter et de m'accueillir.

8. L'aide et l'entraide

Dans un esprit de solidarité et de bienveillance, j'aide les autres dans la mesure de mes possibilités. Je n'ignore personne. Je demande aux autres d'agir de même à mon égard.

9. L'honneur, la confiance, la conscience

Je m'engage à être honnête dans mes actes et mes paroles pour être reconnu(e) comme une personne fiable. J'accorde ma confiance aux autres avec prudence et en toute conscience.

10. La citoyenneté

Je me défends sans agresser, en respectant les règlements et les lois. Je suis responsable de mes actes, de mes choix, de mes paroles dans et hors de l'école. A mon niveau, je participe à la construction d'une société juste où chacun trouve sa place et s'épanouit.



Source : internet

TEST

L'activité physique



- 1 Mets à l'épreuve tes connaissances! Quels sont les bienfaits de l'activité physique? Coche les bonnes cases.**

L'activité physique...

- aide à se faire de nouveaux amis.
- assure un poids-santé.
- améliore la souplesse.
- favorise la détente.
- améliore l'estime de soi.
- renforce le cœur, les os et les muscles.
- améliore la forme physique.
- permet aux jeunes de grandir et de se développer comme il faut.

Si tu as coché toutes les cases, tu as raison. L'activité physique t'offre tous ces bienfaits!

- 2 Maintenant réfléchis à toutes les activités physiques que tu as faites hier et avant-hier et complète les tableaux ci-dessous.**

MES ACTIVITES

Hier		AVANT-HIER	
Activité	Durée EN MINUTES	Activité	Durée EN MINUTES
Durée totale		Durée totale	

🎯 Ton total est-il supérieur à 60 minutes par jour? Formidable! Continue, tu sembles avoir adopté un mode de vie sain!

🎯 Ton total est-il inférieur à 60 minutes mais supérieur à 40 minutes par jour? C'est bien, mais il faut aller de l'avant! Essaie d'augmenter ta période d'activité physique jusqu'à 60 minutes par jour!

🎯 Es-tu actif ou active moins de 40 minutes par jour? Alors, il faut faire mieux. Tu dois augmenter progressivement ta période d'activité physique quotidienne. Ton objectif final: atteindre les 60 minutes par jour. Le secret? Intégrer l'exercice à ta routine quotidienne.