

## ② Les étapes de la croissance et du développement

Bien qu'il y ait des variations considérables entre les individus lorsque nous grandissons et nous développons, il y a des étapes distinctes du cycle de vie qui sont marquées par de nombreux changements physiques et psychologiques. Résumez ces caractéristiques en remplissant le tableau ci-dessous.

Étape du développement	Tranche d'âge	Changements notables et caractéristiques
Toute petite enfance		
Enfance		
Petite enfance		
Mi-enfance		
Seconde enfance		
Adolescence		

## ③ Vois-tu ce que je vois ?

En groupes, discuter des différences dans les niveaux d'activité et les activités entre filles et garçons à différents âges / stades de l'enfance. Pensez aux jeux auxquels vous jouiez pendant la récréation, à partir des classes primaires jusqu'à l'élémentaire. Les étudiants qui ont des jeunes frères et sœurs peuvent comparer les niveaux d'activités d'aujourd'hui et ceux de leur enfance. Rédigez une brève synthèse de vos conclusions commentant les effets potentiels et long terme de ces activités sur la santé.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## 3

## LES JEUNES SPORTIFS (pages 387–390)

**1 Mots clés et définitions**

Définir les termes clés ci-dessous dans vos propres mots.

Mot clé	Définition
âge biologique	
âge chronologique	
sandwich aux compliments	
spécialisation précoce	
spécialisation tardive	

**2 Promouvoir et prévenir**

Les enfants participent à des activités physiques et sportives pour des raisons diverses. Les raisons pour lesquelles ils décrochent sont tout autant variées. En classe, proposez des idées qui pourraient aider à promouvoir et à favoriser l'activité physique chez les jeunes. Ensuite suggérez des solutions qui aideront les jeunes à ne pas renoncer aux sports.

En utilisant certaines des idées générées par ces discussions, fixez-vous des objectifs personnels précis qui vous aideront à maintenir une activité physique et à être en santé tout au long de votre vie.

---



---



---



---



---



---