



PEF A DOM' N°28

MARDI 21 AVRIL



santé

En cette période inhabituelle, la Ligue de Football des Pays de la Loire te propose chaque jour à partir d'aujourd'hui un défi PEF à domicile.

Ainsi, tu trouveras sur cette fiche une séance de 30mn à réaliser chez toi ou dans ton jardin !!
Adapte toi avec ton espace et n'oublie pas, c'est à domicile !!

"Ensemble soyons PRETS, soyons Foot !!"

1 Quiz : "FIFA c'est bien, le Foot c'est mieux !"



1 / Devant les écrans, quelle est la durée maximale qu'un jeune de 12 ans ne devrait pas dépasser dans sa journée ?

- A) 1h30 B) 3h00 C) 3h30 D) 5h00

2 / VRAI ou FAUX, la pratique prolongée des écrans peut avoir de lourdes conséquences sur le squelette et les muscles ?

3 / Quelle est la couleur de la lumière qui empêche l'endormissement le soir ?

- A) Lumière Bleue B) Lumière Rose C) Lumière Blanche D) Lumière Verte

4 / De combien d'écrans dispose en moyenne une famille à son domicile ?

- A) 2 B) 3,5 C) 5,5 D) 4

5 / Quelles peuvent être les conséquences d'une surexposition aux écrans ?

- A) Risque de désocialisation
B) Diminution de l'envie de dormir
C) Fatigue visuelle
D) Déséquilibre alimentaire

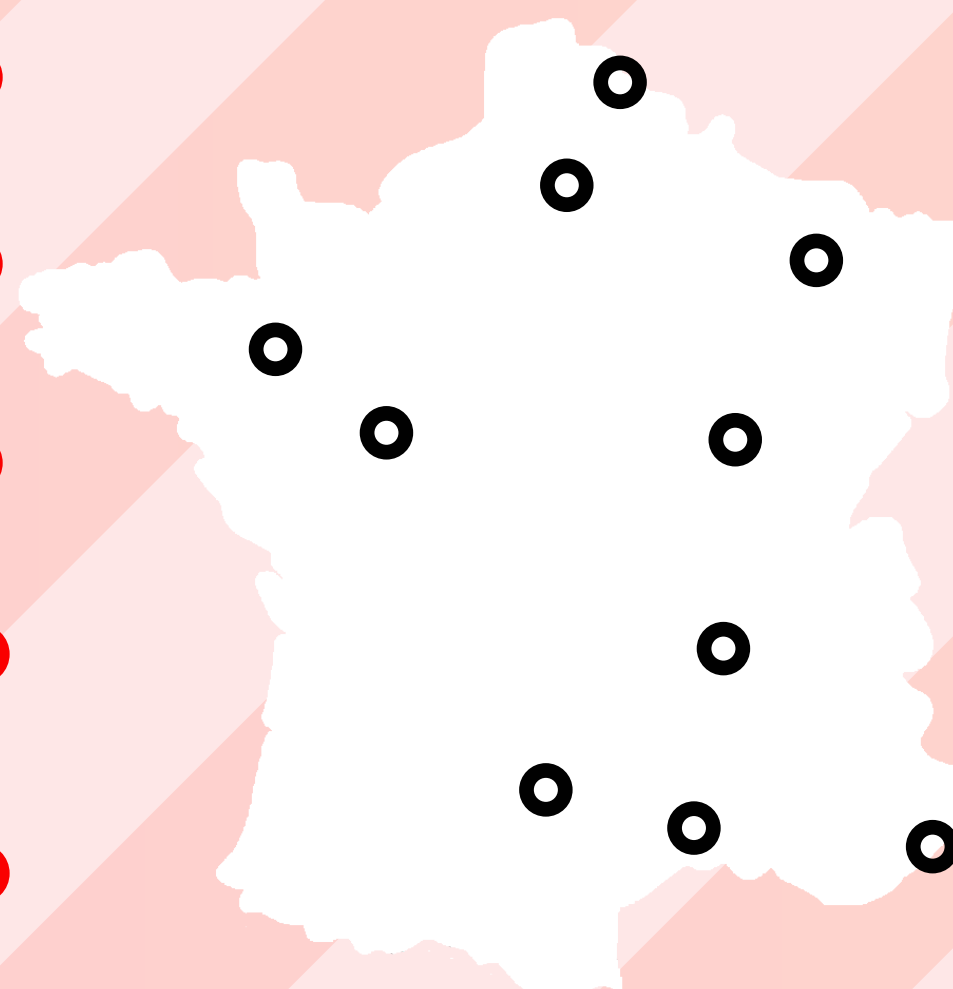
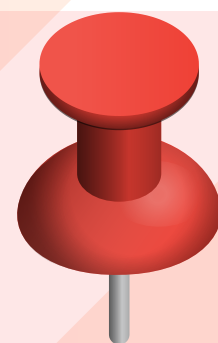


Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain !!

Réponses PEF A DOM 20/04 : 1-Lloris-Mandanda-Aréola / 2-Barthez-Lama-Charbonnier / 3-Lloris / 4-Bouhaddi / 5-Haroun

2 Échauffement : "Relie chaque logo à la situation géographique de la ville qui lui correspond"



La carte réponse ici !

3 Défi Technique : "Limiter les écrans"



Préparation :

- Trace un parcours en slalom en utilisant ce que tu as à ta disposition (bouteilles d'eau / cerceaux / sacs...), une zone de décision, une zone de tir ainsi que 2 buts : l'un correspond à "VRAI" puis l'autre "FAUX".

Déroulement :

En jouant seul :

Prends cette fiche à la main et traverse la zone de conduite tout en lisant les affirmations ci-joint.

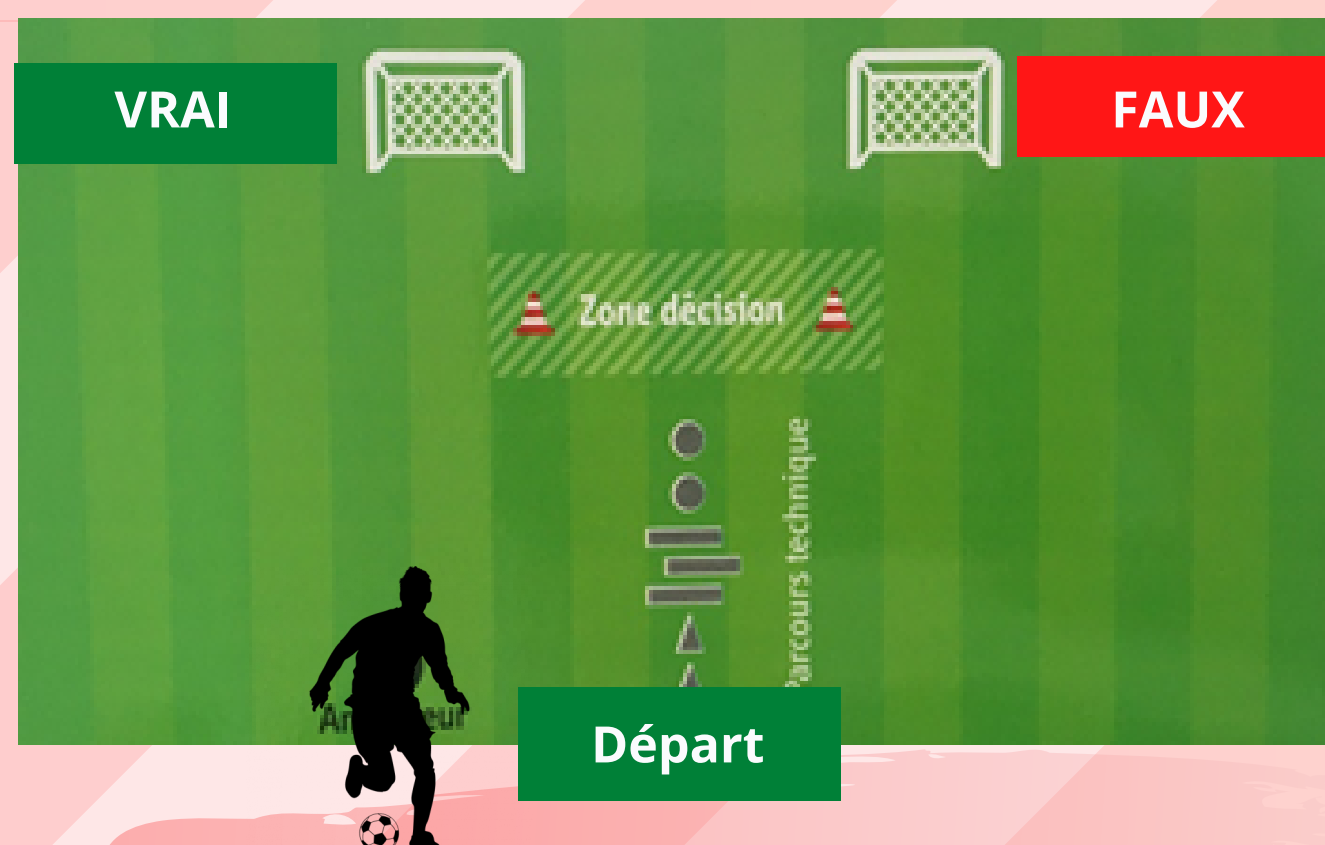
En jouant à 2 :

Un lit la question pendant que l'autre répond en conduisant et en tirant.

Objectif : être capable de conduire son ballon sans le regarder en tirant dans le but correspondant (VRAI ou FAUX)

Conseils :

Ajuste les distances de ton parcours technique, la taille de tes buts en fonction de ton âge et de ton espace disponible.



Les Affirmations :

- Il y a un risque de dépendance si je reste trop longtemps sur les écrans VRAI
- Il est déconseillé de regarder des écrans avant l'âge de 3 ans VRAI
- Jouer trop longtemps aux jeux vidéos permet d'améliorer mes notes à l'école FAUX
- Regarder son smartphone d'un oeil dans le noir peut rendre temporairement aveugle VRAI
- Regarder régulièrement son téléphone portable n'a aucun impact sur le stress FAUX
- Une forte consommation de télévision augmenterait le risque de souffrir de perte de mémoire VRAI
- Les risques de surpoids sont éliminés si je passe beaucoup de temps sur les écrans FAUX
- Une télévision allumée ne perturbe pas les jeux d'un enfant s'il ne la regarde pas VRAI
- Voir les enfants rester longtemps sur les écrans rend les parents très heureux !!! FAUX



4 Communique !

Publie ou envoie-nous tes vidéos du #ChallengeLFPL par wetransfer à communication@lfpl.fff.fr. Nous publierons les meilleures réalisations. On compte sur votre participation !

5 Le Conseil du Jour :

Les écrans font partie de notre vie mais il faut veiller à limiter leur utilisation notamment en cette période de confinement. Quelques règles essentielles :

- Pas d'écran ni le matin, ni à table, ni avant de s'endormir.
- En fonction de mon âge, le temps d'écran doit être limité afin de réduire les risques liés à ma santé physique et mentale.
- Matin et soir, essaie de lire 10 à 15mn, tu verras, tu t'endormiras plus facilement !!!

