

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE - FORMATION PERSONNELLE

Titre : Bienfaits de l'activité physique

Niveau : 9e

Résultat d'apprentissage général	Résultats d'apprentissages transdisciplinaires :
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Relations interpersonnelles : prendre des décisions qui permettent de vivre des relations humaines positives.<input type="checkbox"/> Citoyenneté : contribuer au développement d'une société harmonieuse.<ul style="list-style-type: none">❖ Santé : faire des choix responsables et informés portant sur la santé globale.<input type="checkbox"/> Consommation : évaluer le rôle de consommateur et les conséquences sur la qualité de vie personnelle et celle des autres.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> La communicationX Utiliser les TIC<input type="checkbox"/> Pensée critique<input type="checkbox"/> Développement personnel et social<input type="checkbox"/> Culture et patrimoine<input type="checkbox"/> Méthode de travail
<p>Résultats d'apprentissage spécifiques</p> <p>3.6.2 Expliquer les bienfaits de la pratique régulière de l'activité physique</p>	

Préparation :

- Intention d'apprentissage : L'élève comprend les bienfaits de l'activité physique
- Connaissances antérieures : Voir l'activité 3.5.1 (physiologique, psychique)
- Stratégie d'enseignement : Présentation, question-recherche, discussion
- Matériel requis : Guide d'activité physique (www.santecanada.gc.ca), accès au site www.adosante.org

Réalisation :

1. À partir site **Ado santé**, présenter la mise en situation (Marc et Sophie) qui se retrouve à la fin de la section «Pourquoi faire de l'activité physique».
2. Demander aux élèves d'évaluer leur niveau d'activité physique en se servant du questionnaire qui se retrouve dans la section « Est-ce que tu vis une vie active ?»
3.
 - a. Les élèves répondent individuellement à la question «C'est quoi l'activité physique ?»
 - b. À l'aide des sites Ado santé et Santé Canada faire une recherche qui t'aidera à expliquer de façon plus détaillée «C'est quoi l'activité physique».
 - activité physique
 - sport
 - exercice physique
 - exercice d'assouplissement, d'endurance et la force
 - c. Partage et échange d'informations (pancartes, power point, etc.).
4. Discussion en partant de l'information inclus dans la section «Pourquoi faire de l'activité physique ?»

Intégration (Objectivation, démarche et stratégies, progrès, nouveaux défis):

- Pour la prochaine semaine, fais un bilan hebdomadaire de tes activités physiques et de tes temps d'inactivités. Tu dois indiquer les minutes approximatives de chaque activité.
- Maintenant prépare ton guide d'activité physique.
- Que dois-tu améliorer ? Pourquoi ?
- Quels bienfaits un changement pourrait-il t'apporter ?

Évaluation :

Préparé par : Carmelle Valotaire (École Secondaire Népisiguit) et Manon Savoie-Doucet (Polyvalente Roland-Pépin)