

Activités – Mon Journal (volume 70, hiver 2014)

Les tâches ainsi que les activités d'apprentissage explorent les grandes compétences énoncées dans le cadre du curriculum en littératie des adultes de l'Ontario (CLAO). Les activités mettent également à profit des compétences essentielles d'Emploi et Développement social Canada.

Vive la neige!

A Rechercher et utiliser de l'information	A1 Lire des textes continus	A2 Interpréter des documents	Tâche Lire pour approfondir ses connaissances de diverses activités physiques.
---	---------------------------------------	--	--

Niveau 2

Autonomie

Savoir	L'importance de l'activité physique, les activités essentielles d'un programme équilibré, la durée recommandée d'une activité physique
Savoir-faire	La compréhension d'un texte à la suite de sa lecture, le repérage d'informations dans un tableau
Savoir-être	Le sens de l'organisation, la confiance de bien répondre à des questions

Activités d'apprentissage

- ▶ Discuter avec les personnes apprenantes de l'article *Vive la neige!* et des avantages de l'activité physique (bon pour le cœur, fait perdre du poids, renforce le système immunitaire, etc.).
- ▶ Poser les questions suivantes en prévision de l'activité qui suit :
 - *Quel est le niveau d'activité requis pour rester en bonne santé?*
 - *Quel type d'activité est préférable pour la santé : l'activité cardiovasculaire, l'activité de flexibilité ou l'activité de résistance?*
- ▶ Ensuite, inviter les personnes apprenantes à lire le *Guide d'activité* de Santé Ontario, au <http://www.mhp.gov.on.ca/fr/healthy-ontario/active-living/guide-to-activity.asp>, puis à répondre aux questions suivantes dans leur cahier personnel :
 - 1) En moyenne, combien de minutes d'activité sont recommandées pour les personnes de 18 ans et plus? **150 minutes**
 - 2) Quelle est la durée recommandée d'une activité d'intensité moyenne? **30 à 60 minutes**
 - 3) Les activités cardiovasculaires :
 - a. diminuent le niveau d'énergie
 - b. aident à brûler des calories
 - c. font circuler le sang dans le corps
 - d. toutes ces réponses
 - e. **réponses b et c**
 - 4) Vrai ou faux – Le golf est une activité de flexibilité. **vrai**
 - 5) Vrai ou faux – Il n'est pas nécessaire de consulter son médecin avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercices. **faux**
 - 6) Combien de calories brûle un adulte de 130 lbs pendant 60 minutes de patinage? **207**
 - 7) Combien de calories brûle un adulte de 155 lbs pendant 30 minutes d'entraînement en circuit? **282**
- ▶ Inviter les personnes apprenantes à dire au groupe quelle est leur activité physique préférée.