

## ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE - FORMATION PERSONNELLE

Titre : Être actif pour la vie

Niveau : 8e

Résultat d'apprentissage général	Résultats d'apprentissages transdisciplinaires :
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> <b>Relations interpersonnelles</b> : prendre des décisions qui permettent de vivre des relations humaines positives.</li><li><input type="checkbox"/> <b>Citoyenneté</b> : contribuer au développement d'une société harmonieuse.</li><li><input checked="" type="checkbox"/> <b>Santé</b> : faire des choix responsables et informés portant sur la santé globale.</li><li><input type="checkbox"/> <b>Consommation</b> : évaluer le rôle de consommateur et les conséquences sur la qualité de vie personnelle et celle des autres.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> La communication</li><li><input checked="" type="checkbox"/> Utiliser les TIC</li><li><input type="checkbox"/> Pensée critique</li><li><input type="checkbox"/> Développement personnel et social</li><li><input type="checkbox"/> Culture et patrimoine</li><li><input type="checkbox"/> Méthode de travail</li></ul>
<p><b>Résultats d'apprentissage spécifiques</b></p> <p>3.6.1 expliquer l'importance des pratiques nécessaires au maintien de sa santé globale.</p>	

### Préparation :

**Intention d'apprentissage :** Amener les élèves à reconnaître et valoriser un mode de vie actif approprié.

**Matériel requis :** Site Ado-santé, dans la section activité physique

**Stratégies d'enseignement :** Les élèves se rendent sur le site web afin de chercher de l'information sur l'importance de l'activité physique.

### Réalisation :

- A) En groupe de 3 ou 4, aller au site « *ado santé* », diriger les élèves à la section « *Activité physique* ». Choisir « *vue d'ensemble* », aller sur « *Est-ce que tu vis une vie active ?* ». Faire la lecture de la page et répondre au questionnaire « *Évalue ton niveau d'activité physique* ». faire l'exercice d'auto-évaluation.
- B) Avec les mêmes groupes, aller au site « *ado santé* », diriger les élèves à la section « *Activité physique* ». Choisir « *vue d'ensemble* », aller sur « *Pourquoi faire de l'activité physique ?* ».

Les élèves énumèrent 3 effets positifs immédiats et 3 effets positifs à long terme qui sont importants pour leur groupe.

Les élèves énumèrent 3 risques liés à l'inactivité physique qui sont importants à éviter pour leur groupe.

\* En grand groupe : Faire une synthèse des points importants soulignés par les groupes et l'afficher en classe, le site de l'école, etc...

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

- Avec les connaissances acquises, les élèves construisent en petits groupes un exemple d'un mode de vie actif.
- À partir du site, ado santé, diriger les élèves à la section « Activité physique ». Consulter « Des exercices pour tous les objectifs » afin de construire un exemple de mode de vie actif approprié et l'afficher en classe, le site de l'école, ect...

Évaluation :

Préparé par : Jacques Godin et Denis Boudreau