

DONNÉES DE CATALOGAGE AVANT PUBLICATION (ALBERTA EDUCATION)

Alberta. Alberta Education.

Cours de connaissances et employabilité 16-26-36 – projets d'intégration des matières 16.

Cette publication comprend 2 sections : Le pouvoir des médias;

Je m'implique : L'activité physique, c'est fantastique!

ISBN 0-7785-4306-4

1. Habiletés de base. 2. Interdisciplinarité en éducation.
 3. Préparation à une carrière – Alberta.
- I. Titre.
 - II. Titre : Le pouvoir des médias.
 - III. Titre : Je m'implique : L'activité physique, c'est fantastique!

LC1037.8.C2.A333 2006

371.425

Remarque. – Dans cette publication, les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. Ils sont utilisés uniquement dans le but d'alléger le texte et ne visent aucune discrimination.

Plusieurs sites Web sont présentés dans ce guide. Ils le sont à titre de suggestion de sources potentielles d'idées en matière d'enseignement et d'apprentissage. La responsabilité d'évaluer ces sites revient à l'utilisateur.

Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquer avec :

Direction de l'éducation française
Alberta Education
Édifice 44 Capital Boulevard
10044, 108^e Rue
Edmonton (Alberta) T5J 5E6
Tél. : (780) 427-2940 à Edmonton ou
Sans frais en Alberta en composant le 310-0000
Télec. : (780) 422-1947
Courriel : DEF@edc.gov.ab.ca

Nos remerciements spéciaux aux compagnies et organismes suivants pour les permissions accordées pour l'utilisation de leurs œuvres (créations) originales dans cette ressource : ArtToday, Artville, Microsoft Word Clipart, Clipart.com, etc.

Ce document est destiné aux personnes suivantes :

<i>Élèves</i>	✓
<i>Enseignants</i>	
<i>Personnel administratif</i>	
<i>Conseillers</i>	
<i>Parents</i>	
<i>Grand public</i>	



Cette ressource peut être consultée à l'adresse suivante :
<www.education.gov.ab.ca/french/pifp>



Des exemplaires imprimés de cette ressource sont en vente au Learning Resources Centre. Vous pouvez les acheter en ligne sur le site <www.lrc.education.gov.ab.ca/> ou par téléphone au (780) 427-5775.

Copyright © 2006, la Couronne du chef de la province d'Alberta, représentée par le ministre d'Alberta Education, Alberta Education, Édifice 44 Capital Boulevard, 10044 - 108^e Rue, Edmonton (Alberta) T5J 5E6. Tous droits réservés.

Tout a été mis en œuvre pour assurer la mention des sources originales et le respect de la loi sur le droit d'auteur. Nous prions toute personne qui relève un écart à ces principes de bien vouloir en informer la Direction de l'éducation française, Alberta Education.

Le détenteur des droits d'auteur autorise toute personne à reproduire ce document, ou certains extraits, à des fins éducatives et sans but lucratif. La permission de traduire le matériel appartenant à une tierce partie devra être obtenue directement du détenteur des droits d'auteur de cette tierce partie.

Je m'implique : l'activité physique, c'est fantastique!



Projet d'intégration des matières 16

Nom : _____

Table des matières

Je m'implique : l'activité physique, c'est fantastique!

Dans ce projet, tu découvriras un mode de vie actif fondé sur le plaisir que te procurera l'activité physique et sur l'intégration de celle-ci dans ta vie de tous les jours.

	Page
1. Je découvre mon niveau d'activité physique	1
2. Je reconnais les bienfaits de l'activité physique	11
3. Je mets du mouvement dans mon quotidien	20
4. Je calcule mon rythme cardiaque	28
5. Je calcule les coûts d'une activité physique	35
6. Je planifie une activité physique	40
7. Je m'informe sur les Jeux Olympiques	47
8. Je calcule les résultats des athlètes	55



**Éducation
physique**

1. Je découvre mon niveau d'activité physique.

Savourer le plaisir de bouger chaque jour!

L'approche vitalité, Guide des animateurs – Santé Canada



Dans cette activité, tu consulteras le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* afin de découvrir en quoi consiste l'activité physique. Tu créeras un arbre généalogique de l'activité physique pour toute ta famille et tu réfléchiras sur ton niveau d'activité physique.

◆ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◆

1. Je parle de ce que je connais sur l'activité physique.

a) J'en parle avec :

un ami.

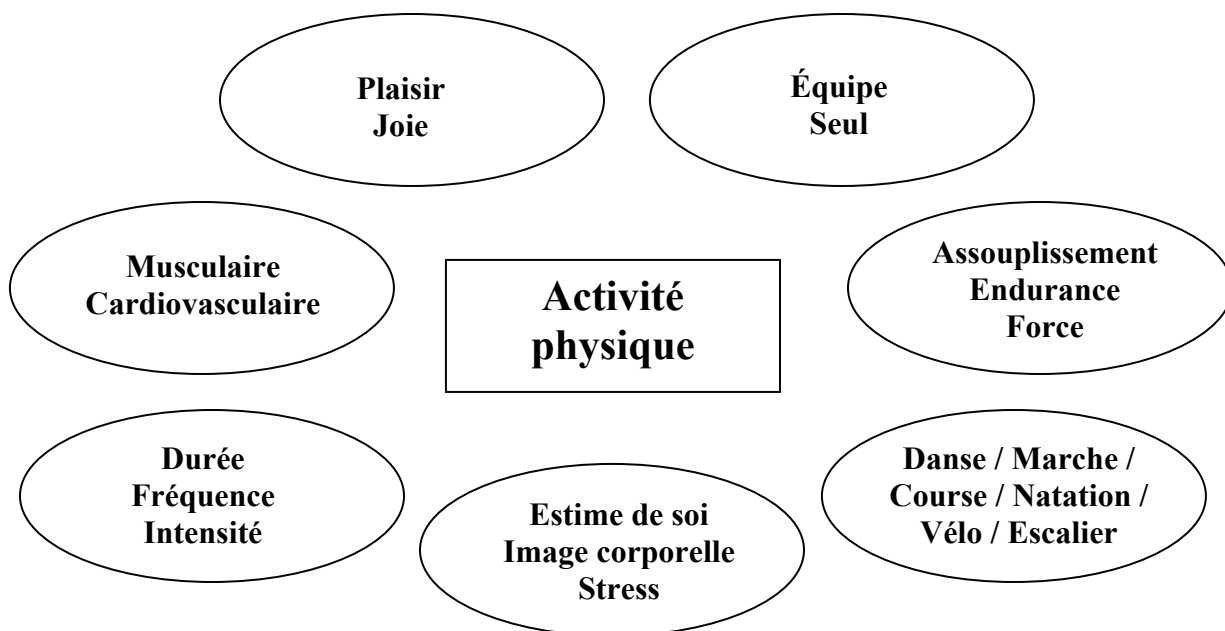
un parent.

un enseignant.

un autre élève.

autre(s) : _____

b) J'utilise le schéma suivant pour m'aider à en parler.



c) Je réponds aux questions suivantes pour la discussion.

- Est-ce que l'activité physique est importante pour moi? Pourquoi?
- Est-ce que j'ai un style de vie actif?
- Qu'est-ce que j'aimerais changer?
- Est-ce que je suis en bonne santé? Qu'est-ce que je peux faire pour améliorer ma santé?
- Comment incorporer de l'activité physique dans ma vie de tous les jours?
- Est-ce qu'il y a un athlète que j'admire? Pourquoi?
- Est-ce que je mange bien?

2. Avec la permission de mon enseignant, je consulte le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, sur le site Web suivant :
<<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html>>.

Note : Au lieu de consulter le guide en ligne, demande à ton enseignant s'il en a une copie.

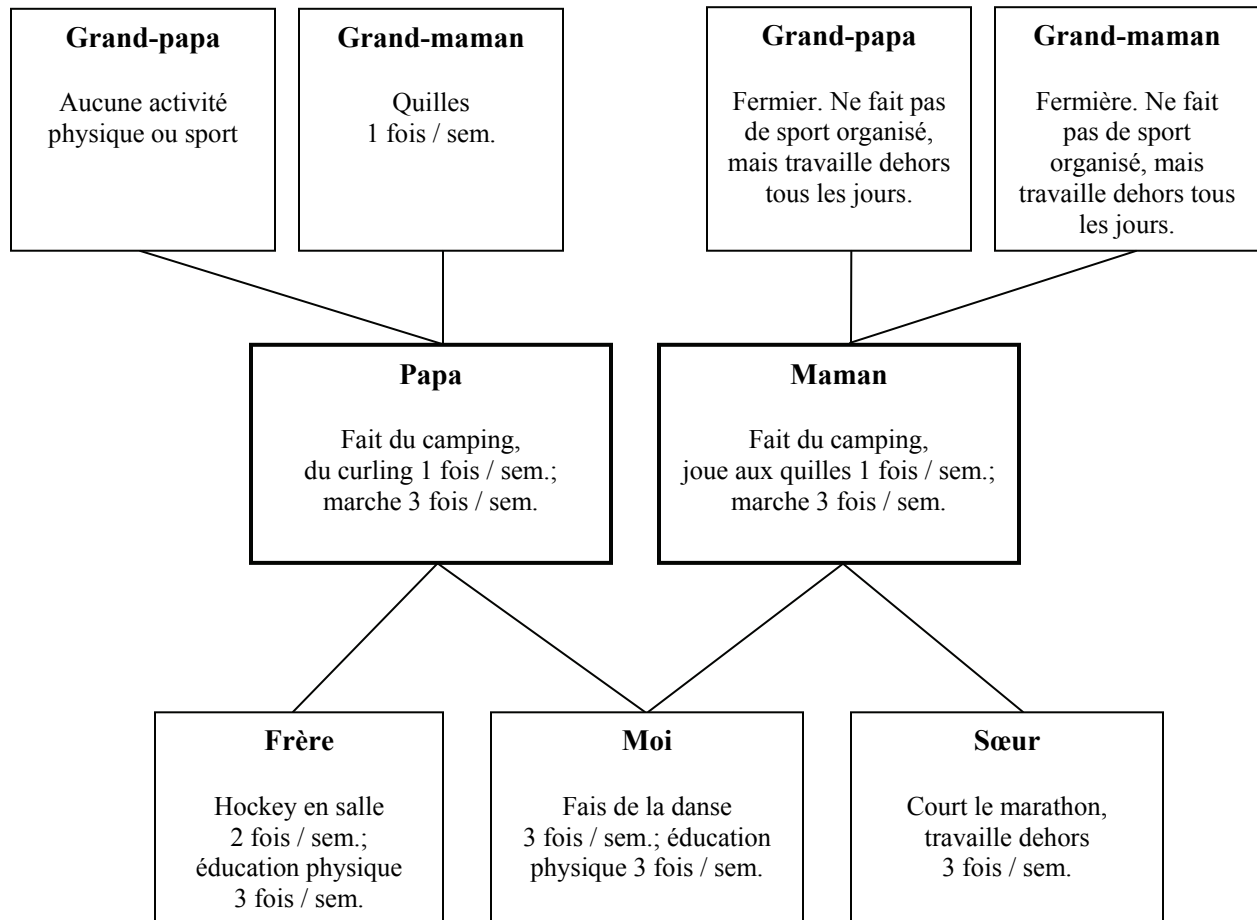
3. En consultant le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, je complète les énoncés suivants.
- Consulte la section : **Qu'est-ce que c'est?**
 - Le guide a été fait pour m'aider à prendre de bonnes décisions en matière d'activité physique. Ces décisions me permettront d'avoir une meilleure santé, de prévenir certaines maladies et _____.
 - Pourquoi ne pas laisser le guide sur _____ afin de le consulter chaque jour?
 - Consulte la section : **Ce qu'en disent les spécialistes. Clique sur Est-ce que je fais suffisamment d'activité physique?**
 - Je devrais me fixer l'objectif de faire _____ minutes d'activité physique par jour, à raison d'au moins _____ minutes par séance. Je suis capable!
 - Consulte la section : **Soyez actif à votre façon.**
 - Saviez-vous que _____ % des Canadiens ne font pas suffisamment d'activité physique pour en ressentir les bienfaits?
 - Dans la section **Soyez actif à votre façon**, clique sur **Mettez l'activité physique au programme de votre vie de tous les jours**. Ensuite, clique sur **Que retenez-vous de ces récits?**
 - Pour bien des gens, se faire _____ constitue le premier pas.

4. Je lis les informations suivantes.

a) L'activité physique, c'est :	tout mouvement corporel produit par les muscles qui augmente considérablement la dépense énergétique du corps.
b) L'activité physique comprend :	<ul style="list-style-type: none"> • les activités sportives; • les activités de plein air; • les activités de conditionnement physique; • les activités de danse.
c) Il est recommandé par plusieurs organismes que tous pratiquent une activité physique :	<ul style="list-style-type: none"> • en participant quotidiennement à une activité; • en consacrant au moins 30 minutes / jour avec une bonne intensité; • en y mettant plaisir et joie; • en choisissant des activités qui s'intègrent à la vie de tous les jours.
d) L'activité physique me permet d'avoir :	<ul style="list-style-type: none"> • une meilleure estime de moi; • une meilleure image corporelle; • une meilleure gestion du stress.
e) Une vie active, c'est :	un mode de vie fondé sur l'appréciation de l'activité physique et de l'intégration de celle-ci à la vie quotidienne.

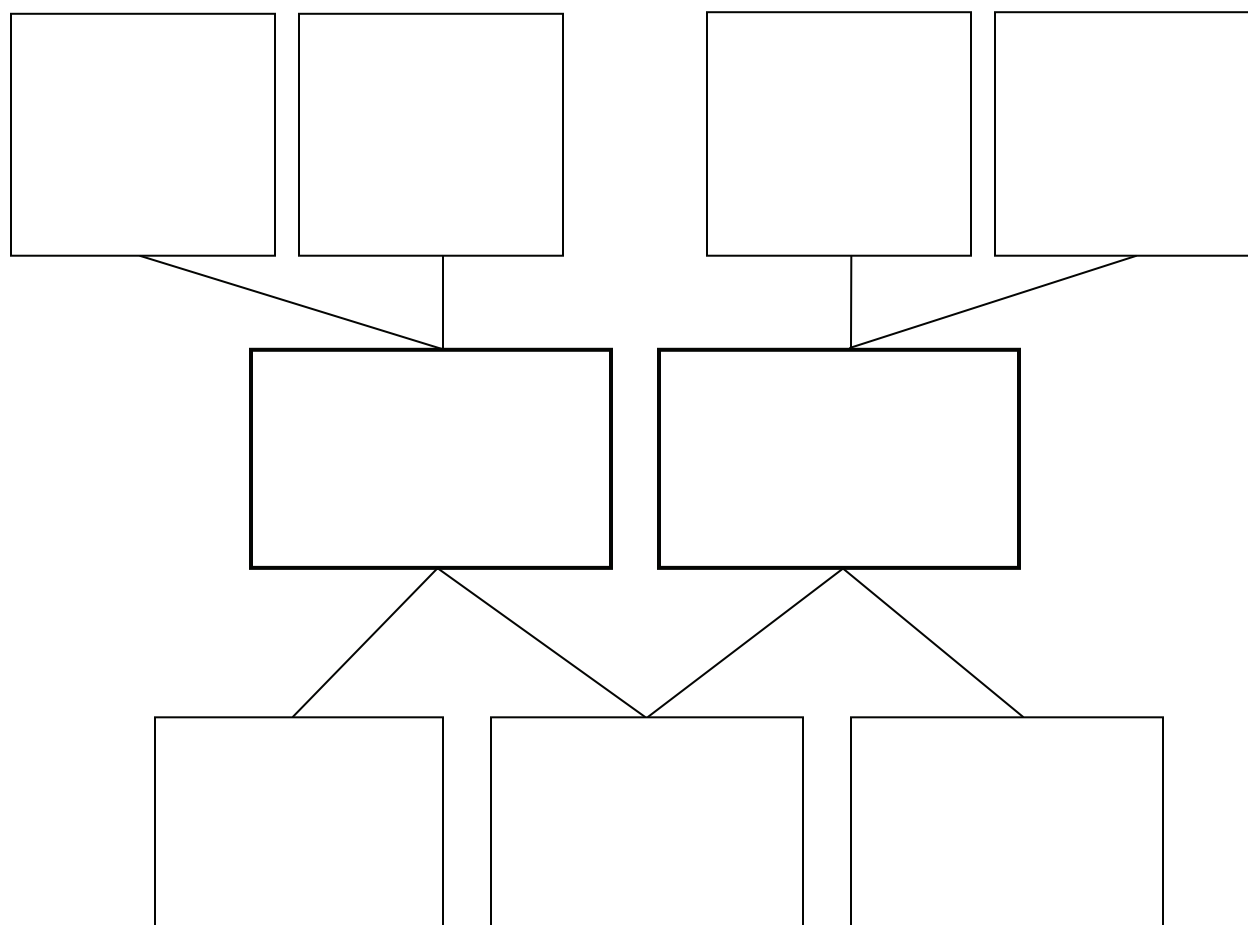
5. Je prends connaissance de quelques activités physiques pratiquées par la famille Saint-André.

EXEMPLE D'ARBRE GÉNÉALOGIQUE (ACTIVITÉS PHYSIQUES)



6. Je remplis l'arbre généalogique des activités physiques d'une famille de mon choix.
- Je demande aux membres d'une famille de nommer les activités physiques qu'ils pratiquent.
 - N'hésite pas à ajouter ou à enlever des boîtes selon tes besoins.

ARBRE GÉNÉALOGIQUE d'une famille (ACTIVITÉS PHYSIQUES)



Voici différents noms possibles pour t'aider à compléter un arbre généalogique :

- grand-père
- grand-mère
- père
- mère
- gardien
- gardienne
- beau-père
- belle-mère
- frère
- beau-frère
- demi-frère
- sœur
- belle-sœur
- demi-sœur
- personne âgée
- oncle
- tante

c) Le niveau d'activité physique de ma famille est :

très suffisant.

suffisant.

insuffisant.

◆ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◆

7. Je réponds aux questions suivantes. Ce questionnaire me permettra de découvrir mon niveau de participation à des activités physiques.

Est-ce que je bouge?

- a) Je choisis mes activités physiques préférées.
- Les activités de plein air d'hiver
 - Les activités de plein air d'été
 - Les activités physiques simples (marche, vélo, etc.)
 - Les exercices de musculation
 - Les exercices de conditionnement physique (exemple : danse aérobique)
 - Des activités sportives en équipe
 - Des cours (de danse, de karaté, etc.)
- b) Est-ce que j'ai pratiqué ce genre d'activité au cours des 2 dernières semaines?
- Oui Non
- c) Si oui, je remplis le tableau suivant en indiquant les activités que j'ai pratiquées.

Nom de l'activité	Jour	Durée
<i>Marche</i>	<i>Mardi</i>	<i>30 minutes</i>

- d) Si non, j'écris le nom d'une activité que j'aimerais pratiquer.

e) Voici ce que l'activité physique développe chez moi.

- La force musculaire
- L'endurance
- La précision
- Les réflexes
- La souplesse
- L'équilibre
- La relaxation
- Le courage
- La motivation
- Le leadership
- La persévérance
- La confiance en moi
- Autre(s) : _____

f) Qu'est-ce que je pense de mon niveau de participation par rapport à l'activité physique?

- Je suis très satisfait.
- Je suis satisfait.
- Je ne suis pas satisfait.

g) Selon mon niveau actuel d'activité physique, est-ce que je souhaiterais changer quelque chose?

- Oui
- Non

8. Je m'engage à faire de l'activité physique. J'indique le jour et la durée de l'activité physique.

Je m'engage à _____

◆ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◆

9. Je remplis une fiche de réflexion.

	Oui	Non
J'ai consulté le <i>Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine</i> .		
J'ai découvert en quoi consiste l'activité physique.		
J'ai pris connaissance du niveau de participation des membres de ma famille par rapport à l'activité physique.		
J'ai pris connaissance de mon niveau de participation par rapport à l'activité physique.		
Je me suis engagé à faire de l'activité physique.		

10. Je parle de mon activité avec mon enseignant.



Voici ses commentaires

Date : _____

Signature de l'élève : _____

Signature de l'enseignant : _____



**Éducation
physique**

2. Je reconnais les bienfaits de l'activité physique.

Pratiquer des activités physiques te donnera de l'énergie et tu te sentiras mieux dans ta peau.

Anonyme



Te voici prêt à franchir un autre pas sur la route de l'activité physique. Tu te familiariseras avec tous les bienfaits de l'activité physique. Tu réfléchiras aux conséquences et aux risques associés à un mode de vie inactif. Tu créeras une affiche illustrant un des bienfaits de l'activité physique et tu en feras la promotion.

◆ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◆

1. Je parle de ce que je sais sur les bienfaits de l'activité physique.

a) J'en parle avec :

un ami.

un parent.

un enseignant.

un autre élève.

autre(s) : _____

Note : Tu pourrais en parler à ton enseignant d'éducation physique.

b) J'utilise la liste suivante pour en parler.

Bienfaits de l'activité physique régulière

- Meilleure santé
- Meilleure condition physique
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Meilleure estime de soi
- Contrôle du poids
- Renforcement des muscles et des os
- Regain d'énergie
- Détente et contrôle du stress
- Plus grande autonomie au troisième âge

c) Je note d'autres bienfaits.

d) J'écris le bienfait qui attire le plus mon attention.

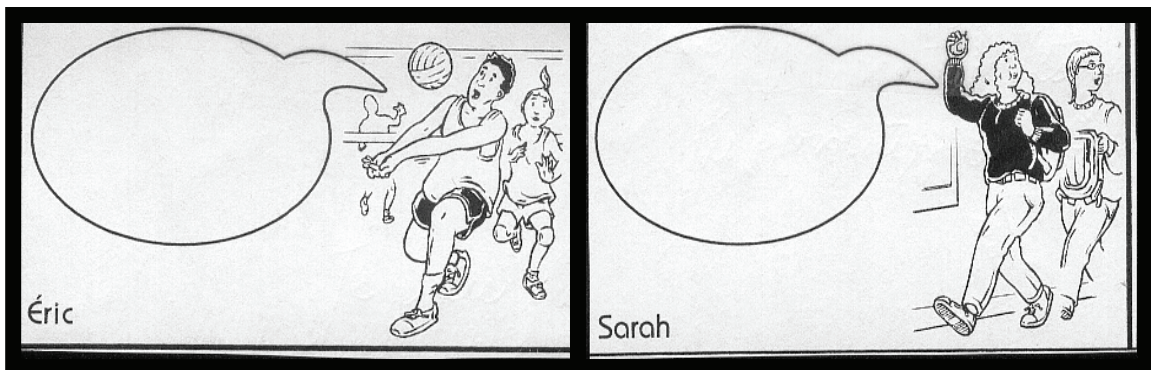
2. Je lis les deux mises en situation suivantes.

Éric et Sarah sont des adolescents actifs.

Éric s'est rendu compte qu'il pesait 250 livres. Alors, il a décidé de pratiquer le volley-ball 1 fois par semaine pour perdre du poids. Depuis 2 mois, il a perdu 50 livres. Il n'a pas manqué une seule pratique.

Sarah était toujours fatiguée. Elle sentait qu'elle n'avait pas d'énergie. Le soir, elle s'assoyait devant la télévision jusqu'à l'heure du coucher. Elle décida d'en parler à son amie Louise. Louise lui proposa de faire de la randonnée dans les montagnes 2 fois par semaine avec elle. Depuis 3 mois, Sarah se sent beaucoup mieux. Elle téléphone souvent à Louise pour l'inviter à faire de la randonnée.

a) Dans les bulles, j'écris comment se sentent Éric et Sarah selon mon observation.



b) À partir de ces mises en situation, je note les avantages pour une personne d'être active physiquement.

Adapté de : Carole Lamirande, *De l'énergie, j'en mange! Alimentation à l'adolescence : information et activités*, Montréal, Les Éditions de la Chenelière, 1998, p. 62.

3. Je réfléchis sur les conséquences et les risques associés à un mode de vie inactif. Je consulte le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*.

Aspects	Mode de vie actif	Mode de vie inactif
Le cœur	Baisse des battements du cœur au repos (BPM)	Risque de crises cardiaques et de maladies du cœur
Les poumons		
La condition physique		
Le poids		
L'endurance		
La force		
La souplesse		
Le stress		
Le bien-être		
L'énergie		
La santé en général		

◆ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◆

4. J'analyse l'influence des médias sur l'activité physique.

a) Je trouve des articles et des publicités dans les journaux et les magazines populaires portant sur l'**activité physique** et l'**image corporelle**.

b) Je réfléchis aux questions suivantes :

- Qu'est-ce que je pense des **messages** présentés par les médias? Est-ce que ces messages m'influencent? Pourquoi?

- Qu'est-ce que je pense des **images corporelles** présentées par les médias? Est-ce que ces images m'influencent? Pourquoi?

5. Je crée un message publicitaire pour faire valoir un ou plusieurs bienfaits de l'activité physique.

a) Je lis le tableau à la page suivante pour m'informer sur la création d'un message publicitaire.

Buts	Public cible
<ul style="list-style-type: none"> • divertir • donner une opinion • influencer • informer 	<ul style="list-style-type: none"> • enfants • jeunes adultes • adultes • personnes âgées
Domaines	Utilisation de personnages
<ul style="list-style-type: none"> • alimentation • art • santé • sport • mode • musique 	<ul style="list-style-type: none"> • personnages célèbres • personnages que je connais • personnages de dessins animés
Aspects visuels	Procédures linguistiques
<ul style="list-style-type: none"> • photos – dessins – illustrations • couleurs – formes • polices de caractères utilisées • dimensions réelles exagérées • format 	<ul style="list-style-type: none"> • mots accrocheurs • slogans • impératif (Ex. : viens) • superlatif (Ex. : le plus résistant) • rimes • onomatopées (sons et bruits, ex. : zzz...) • métaphores
Techniques de persuasion	Sources du message
<ul style="list-style-type: none"> • statistiques • témoignages d'experts • bienfaits – bonheur – confort • démonstration • comparaison avant-après 	<ul style="list-style-type: none"> • Internet • revue • radio • télévision

b) Je note le ou les bienfaits que je désire présenter et je réfléchis au message que je veux transmettre.

c) Je réfléchis sur la façon de faire valoir le message que je veux transmettre. En me référant au tableau de la page 4, je note mes choix.

But : Pourquoi?	
Public cible : Je m'adresse à qui?	
Domaine : Je veux parler de...	

Utilisation de personnages : Est-ce que je vais utiliser un personnage? Qui?	
Aspects visuels : Pour rendre mon affiche agréable, je vais...	
Procédures linguistiques : Pour rendre mon message intéressant, je vais utiliser...	
Techniques de persuasion : Pour encourager les gens à être actifs, je vais...	
Sources du message : Mon message sera disponible à...	

d) Je réfléchis sur la façon de créer et de distribuer mon message. Je note mes choix.

- Je vais créer une affiche à l'ordinateur.
- J'aurai à imprimer et à photocopier mon affiche.
- Je vais écrire un message publicitaire.
- Je vais créer une affiche sur un carton.
- J'aurai à utiliser une caméra numérique pour prendre des photos.
- J'aurai à utiliser un scanner.
- J'aimerais plastifier mon ou mes affiches.
- Autre(s) : _____

e) Je note le matériel dont j'aurai besoin. (exemple : cartons, crayons de couleurs, revues, photos, ordinateur, etc.)

6. Je réalise mon annonce publicitaire ou mon affiche.

7. Je présente le produit final à mon enseignant.

8. Je distribue l'annonce publicitaire ou mes affiches. (exemple : J'affiche mon message dans le gymnase.)

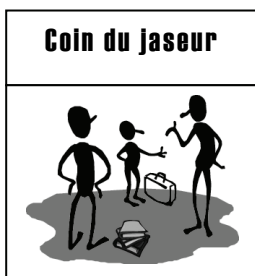
Mon message publicitaire sera disponible à _____

◆ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◆

9. Je remplis une fiche de réflexion.

	Oui	Non
Je connais les bienfaits de l'activité physique.		
Après avoir lu les mises en situation pour Éric et Sarah, je comprends qu'il est important d'être actif physiquement.		
J'ai réfléchi sur les conséquences et les risques associés à un mode de vie inactif.		
J'ai utilisé plusieurs moyens pour créer et distribuer mon message publicitaire.		
Je suis satisfait du produit final (mon message publicitaire).		

10. Je parle de mon activité avec mon enseignant.



Voici ses commentaires

Date : _____

Signature de l'élève : _____

Signature de l'enseignant : _____



**Éducation
physique**

3. Je mets du mouvement dans mon quotidien.

Choisis des activités que tu aimes. L'important, c'est de bouger tous les jours.



Les bienfaits de l'activité physique sont grandioses. Ils sont une source extraordinaire de motivation pour intégrer une ou des activité(s) physique(s) dans ton quotidien. Pour concrétiser ton engagement, tu prépareras un plan personnel sur l'activité physique.

Grouille avant que ça rouille!

◆ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◆

1. Je m'informe sur les trois groupes d'activités physiques.
 - a) Je demande une copie du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* à mon enseignant. Avec la permission de mon enseignant, je peux consulter le guide sur le site Web suivant : <<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html>>.
 - b) Je lis les pages 5, 6 et 7 du guide pour en savoir davantage sur les trois groupes d'activités physiques et je remplis le tableau suivant.

Groupes d'activités physiques	Fréquence	Bienfaits	Exemples d'activités
Activités physiques d'endurance			
Activités physiques d'assouplissement			
Activités physiques de développement de la force			

2. Je réponds à des questions pour évaluer mon niveau d'activité physique.

	Oui	Non
Je fais de l'activité physique tous les jours pour environ 60 minutes.		
Je varie l'intensité et la durée de mes activités physiques. <ul style="list-style-type: none"> • <u>Intensité légère</u>, 60 minutes : Marcher d'un pas modéré, jouer au volley-ball, faire des exercices d'étirement. • <u>Intensité moyenne</u>, 30-60 minutes : Marcher d'un bon pas, faire de la bicyclette, nager, danser. • <u>Intensité élevée</u>, 20-30 minutes : Jouer au hockey ou au basket-ball, nager à un rythme continu, faire du jogging. 		
Je fais suffisamment d'activité physique.		
Je suis en forme.		
Je suis en bonne santé.		

3. Avant d'entreprendre un programme d'activité physique, je vérifie mes connaissances.

	Vrai	Faux
Au début, il faut progresser lentement en variant la durée et l'effort. Je peux commencer par faire une activité physique pendant 10 minutes.		
Les scientifiques affirment qu'il faut faire 60 minutes d'activité physique par jour pour demeurer en forme ou améliorer sa santé.		
Je peux combiner diverses activités d'au moins 10 minutes chacune pour en arriver à 60 minutes par jour.		
Au début d'un programme d'activité physique, il faut progresser lentement. <ul style="list-style-type: none"> • Des activités d'une durée de 10 minutes. • Faire de l'activité physique 2 fois par semaine pour en arriver à en faire tous les jours. • Varier l'intensité de l'activité : intensité très légère, légère, moyenne, élevée, très élevée. 		
Il faut faire de l'activité physique pour le plaisir.		
Il faut consommer des aliments légers avant de faire une activité physique.		
Il faut éviter de demeurer inactif pendant de longues périodes.		

◆ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◆

4. J'écris dans la grille ci-dessous les activités physiques que je fais au cours de l'année, en fonction de leur fréquence.

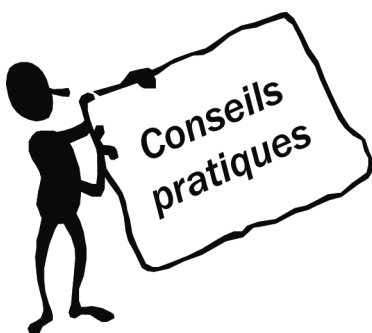
- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Marche • Ski de fond • Bicyclette • Course • Raclage de feuilles • Jardinage • Volley-ball • Basket-ball • Hand-ball • Football • Soccer | <ul style="list-style-type: none"> • Hockey • Ballon balai • Danse • Canot • Natation aérobique (danse aquatique) • Saut à la corde • Patin à roues alignées • Sport de raquette (tennis, badminton, etc.) • Planche à roulettes • Golf | <ul style="list-style-type: none"> • Raquettes (dans la neige) • Patin • Conditionnement physique aérobique (appareils, centre sportif) • Randonnée en montagne • Judo, karaté • Baseball • Autre(s) : _____ |
|--|---|---|

Jamais	Quelques fois par année	1 à 3 fois par mois	1 fois par semaine	2 à 6 fois par semaine	Tous les jours

Adapté de : Carole Lamirande, *De l'énergie, j'en mange! Alimentation à l'adolescence : information et activités*, Montréal, Les Éditions de la Chenelière, 1998, p. 69.

5. J'observe le modèle d'un plan personnel d'activité physique.

Jours	Heure	Activité physique	Endurance Assouplissement Force	E A F	Durée (minutes)	Je me sens comment?
Lundi	6 h 30	• Monter les escaliers • Marcher avec mon chien	F E		5 15	Déterminé
Mardi	6 h 30	• Marcher avec mon chien • Faire des étirements	E A		20 5	Heureux
Mercredi	6 h 30	• Monter les escaliers • Marcher avec mon chien	F E		5 20	Paresseux
Jeudi	6 h 30	• Marcher avec mon chien • Faire des étirements	E A		25 5	Joyeux
Vendredi	6 h 30	• Monter les escaliers • Marcher avec mon chien	F E		8 25	Mieux
Samedi	6 h 30	• Marcher avec mon chien • Faire des étirements	E A		25 8	Ambitieux
Dimanche	6 h 30	• Marcher avec mon chien • Faire des étirements	E A		30 8	Très fier



Pour préparer mon plan d'activité physique, je tiens compte des éléments suivants.

- ⊙ Je choisis des activités physiques que j'aime.
- ⊙ Je planifie des activités physiques tous les jours.
- ⊙ Je choisis des activités qui font battre mon cœur plus vite et qui utilisent les gros muscles, surtout ceux des jambes.
- ⊙ Je choisis les activités en fonction de la durée, de l'intensité et de la fréquence.
- ⊙ J'accorde plus de temps à une activité qui demande moins d'intensité.
- ⊙ J'accorde moins de temps à une activité qui demande plus d'intensité.
- ⊙ Je fais des exercices d'assouplissement avant et après une activité physique.

6. Je prépare mon plan d'activité physique.

Jours	Heure	Activité physique	Endurance Assouplissement Force	E A F	Durée (minutes)	Je me sens comment?
Lundi		•				
Mardi		•				
Mercredi		•				
Jeudi		•				
Vendredi		•				
Samedi		•				
Dimanche		•				

7. Après une semaine, qu'est-ce que je remarque? Quels sont les bienfaits obtenus?

8. J'apporte des changements à mon plan au besoin.

Jours	Heure	Activité physique	Endurance Assouplissement Force	E A F	Durée (minutes)	Je me sens comment?
Lundi		•				
Mardi		•				
Mercredi		•				
Jeudi		•				
Vendredi		•				
Samedi		•				
Dimanche		•				

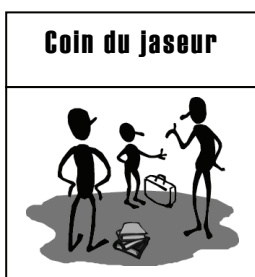
Note : Tu as fait les premiers pas pour ajouter de l'activité physique tous les jours. Tu peux retravailler ce plan lorsque c'est nécessaire.

◆ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◆

9. Je remplis une fiche de réflexion.

	Oui	Non
J'ai consulté le <i>Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine</i> .		
J'ai préparé un plan d'activité physique.		
J'ai tenu compte des trois groupes d'activités physiques : les activités d'endurance, les activités d'assouplissement et les activités de développement de la force.		
J'ai choisi mes activités en fonction de la durée, de l'intensité et de la fréquence.		
J'ai suivi mon plan pendant une semaine et j'y ai apporté des changements.		
Je me suis engagé à faire de l'activité physique tous les jours.		

10. Je parle de mon activité avec mon enseignant.



Voici ses commentaires

Date : _____

Signature de l'élève : _____

Signature de l'enseignant : _____



4. Je calcule mon rythme cardiaque.

Être en forme, ce n'est pas de suer à grosses gouttes une fois par semaine; c'est d'être actif régulièrement tous les jours.

Anonyme



Savais-tu qu'il existait un lien entre les mathématiques et l'activité physique? Bien oui! Maintenant que tu as décidé de faire de l'activité physique, tu vas améliorer ton système cardiovasculaire. Un bon moyen de réaliser des progrès sera d'apprendre à calculer ton rythme cardiaque.

◆ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◆

Le pouls (rythme cardiaque)

1. Je me familiarise avec les informations suivantes.

Le pouls, ou rythme cardiaque, est le nombre de contractions que le cœur effectue par minute. Ce nombre varie (le pouls normal n'est que la moyenne établie dans une population donnée) selon plusieurs facteurs dont :

♥ l'âge

- pouls normal d'un nouveau-né : 120 à 150 contractions par minute
- pouls normal d'un adolescent : 70 à 95 contractions par minute
- pouls normal de l'adulte : approximativement égal à 72 contractions par minute

♥ le sexe

Le pouls de la femme est légèrement plus élevé.

♥ la condition physique

Le conditionnement physique fait généralement ralentir le pouls au repos.

♥ la fièvre

La fièvre fait augmenter le pouls.

♥ l'émotion

La joie ou la peur, par exemple, font augmenter le pouls.

2. Je choisis ma façon préférée de prendre mon pouls.

- Je place la paume de ma main vers le haut. Sur le poignet inférieur et vers la racine du pouce, j'appuie l'annulaire, le majeur et l'index de mon autre main : je devrais sentir ainsi mon pouls.
- Je localise avec mes doigts mon larynx (mon cou). Je déplace ceux-ci sur ses côtés jusqu'à ce que j'atteigne une légère dénivellation : je devrais sentir ainsi mon pouls.
- Je peux sentir aussi mon pouls à d'autres endroits de mon corps où passent des artères importantes : tempes, chevilles, arrière des genoux.

Adapté de : Johanne Janson, *Comme un souffle de vie, Biologie humaine 3^e secondaire, Montréal, Lidec inc., 1997,* p. 104-105.

3. Je m'exerce à prendre mon pouls pour connaître mon rythme cardiaque au repos et après un exercice aérobique.

- Je commence par mesurer mon pouls au **repos**, c'est-à-dire sans faire d'activité.
- Je prends mon pouls selon ma façon préférée.
 - poignet cou artère
- Je compte mes pulsations pendant 15 secondes, je multiplie (×) le nombre par 4. J'utilise ma calculatrice au besoin.
- J'indique le résultat dans le tableau suivant. Il s'agit de ma fréquence cardiaque **au repos**.
- Je fais de la course sur place durant 2 minutes. Il s'agit de ma fréquence cardiaque **après un exercice aérobique**.
- Je prends mon pouls comme précédemment tout de suite après ma course.
- J'inscris le résultat dans le tableau suivant.

Je prends mon pouls.	Nombre de battements pendant 15 secondes.	Je multiplie par 4. (Il y a 60 secondes dans 1 minute, donc $4 \times 15 = 60.$)	Fréquence cardiaque (BPM = Battements par minute)
Au repos		× 4 =	BPM
Après une activité (course de 2 minutes)		× 4 =	BPM

4. Je réalise l'importance de garder mon cœur en forme.

BPM = battements par minute.

Les exercices aérobiques font battre le cœur plus rapidement et avec plus de puissance. Faire régulièrement des exercices aérobiques se traduit par une baisse des battements du cœur au repos. Le cœur bat plus lentement et s'use moins vite.

Exemples	Une personne dont le cœur bat 80 BPM au repos.	Une personne dont le cœur bat 60 BPM au repos.
Dans une heure :	80 BPM × 60 minutes = 4 800 battements	60 BPM × 60 minutes = 3 600 battements
Dans une journée :	4 800 × 24 heures = 115 200 battements	3 600 × 24 heures = 86 400 battements
Dans une année :	115 200 × 365 jours = 42 048 000 battements	86,400 × 365 jours = 31 536 000 battements
<p>Pour la personne dont le cœur bat <u>moins vite</u>, on remarque une économie de 10 512 000 battements dans une année. C'est énorme!</p>		

◆ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◆

5. Je me rappelle quelques règles pour bien prendre mon pouls.

- ♥ Faire au moins 20 minutes d'activité physique 3 fois par semaine.
- ♥ Prendre mon pouls dès la fin de la séance d'exercice aérobique.
- ♥ Placer l'index et le majeur sur les veines à l'intérieur du poignet, sur les artères carotides du cou à droite ou à gauche de la pomme d'Adam.
- ♥ Compter le nombre de battements pendant 15 secondes et multiplier par quatre.

6. Je mesure mon rythme cardiaque et je note mes résultats dans le tableau suivant au cours de la semaine.

Jours	Activités	Mon pouls (BPM) tout de suite après l'activité	Mon pouls (BPM) au repos
Dimanche			
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			

7. Qu'est-ce que je remarque après une semaine?

8. À l'aide d'une calculatrice, je calcule mon rythme cardiaque.

BPH = battements par heure.

BPJ = battements par journée.

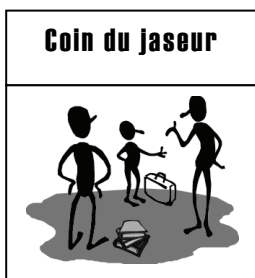
	Mon cœur bat _____ BPM au repos.
Battements par heure :	_____ BPM × 60 minutes = _____ battements
Battements par journée :	_____ BPH × 24 heures = _____ battements
Battements par année :	_____ BPJ × 365 jours = _____ battements

◆ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◆

9. Je remplis une fiche de réflexion.

	Oui	Non
Je me suis exercé à prendre mon pouls.		
J'ai réussi à calculer mon rythme cardiaque pour une minute, une heure, une journée et une année.		
Je fais des activités physiques régulièrement.		

10. Je parle de mon activité avec mon enseignant.



Voici ses commentaires

Date : _____

Signature de l'élève : _____

Signature de l'enseignant : _____



5. Je calcule les coûts d'une activité physique.

Chaque geste posé est un pas dans la bonne direction.

Persévère!



« Il vaut mieux prévenir que guérir. »

Certaines activités ne coûtent rien et sont très efficaces. Il se peut que tu désires pratiquer une activité physique qui nécessite des coûts. Cette activité te permettra d'évaluer les coûts liés aux activités que tu choisiras avant de t'engager dans celles-ci.

◆ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◆

1. Je prends connaissance de ce que je dois faire pour bien évaluer les coûts d'une activité physique.
 - Je consulte **des programmes et des publicités** sur l'activité physique offerte dans ma communauté.
 - Je me renseigne sur **l'équipement essentiel** à la pratique de l'activité physique.
 - Je prévois acheter **d'excellentes chaussures**, quelle que soit l'activité pratiquée.
 - Je compte faire l'achat **d'équipements de protection** recommandés par l'Association canadienne de normalisation. (ACNOR) (Exemples : casque de bicyclette, genouillères)
 - Je profite de **séances gratuites** afin de m'assurer de la qualité des services avant de m'inscrire à l'activité.
2. Je lis la mise en situation suivante. J'observe le modelage et la décision.

Budget

- Pierre a l'intention de s'inscrire à des activités physiques qui nécessitent des coûts. Il commence par déterminer son budget pour une période de 3 mois.

Pierre a un montant de **50,00 \$** / mois

Pour 3 mois, il a **50,00 \$** × 3 mois = **150,00 \$**

Il a donc un budget total de **150,00 \$**

- Après avoir établi son budget, Pierre consulte la nouvelle programmation des activités automne/hiver de la ville de St. Albert. Il choisit 2 activités, soit la natation et le soccer intérieur.

Calcul des dépenses

- Pierre note toutes ses dépenses dans le tableau suivant :

Activités	Frais de l'activité (3 mois)	Matériel nécessaire	Autres frais : (transport, nourriture, etc.)	Total des 3 mois
Natation	25,00 \$ / mois $25,00 \$ \times 3 = 75,00 \$$	Nouveau maillot 25,00 \$	–	100,00 \$
Soccer	15,00 \$ / mois $15,00 \$ \times 3 = 45,00 \$$	Espadrilles 85,00 \$	–	130,00 \$
			Total général :	230,00 \$

Décision

- Pierre a bien évalué la situation et il a en main **tous** les éléments pour prendre une décision.

Il a un budget de **150,00 \$**.

Il a des dépenses de **230,00 \$**.

Il a plus de dépenses que de revenus.

Donc, $230,00 \$ - 150,00 \$ = 80,00 \$$ (Il lui manque **80,00 \$** pour payer le coût des activités qu'il avait prévues.)

- Pierre décide d'opter pour **le soccer intérieur**. Il pourra se procurer des espadrilles qui pourront lui servir pour d'autres activités qui ne coûtent rien, comme **marcher** et **monter les escaliers**.

◆ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◆

3. Je détermine le montant que je peux consacrer à l'activité physique pour une période de trois mois.

a) J'établis un budget.

J'ai un budget de _____ par mois.

Pour 3 mois, j'ai _____ × 3 mois = _____

Donc, j'ai un budget total de _____.

b) Je consulte des programmes et des publicités offerts dans ma communauté et je choisis deux activités qui me plairaient.

c) Je remplis le tableau de mes dépenses reliées aux deux activités choisies.

Activités	Frais de l'activité (3 mois)	Matériel nécessaire	Autres frais : (transport, nourriture, etc.)	Total des 3 mois
	_____ \$ / mois _____ \$ × 3 = _____ \$			_____ \$
	_____ \$ / mois _____ \$ × 3 = _____ \$			_____ \$
			Total général :	_____ \$

d) Je compare mes dépenses à mon budget.

_____ - _____ = _____
 Mon budget Mes dépenses

e) Je prends une décision.

J'ai plus de dépenses et moins de revenus.

J'ai moins de dépenses et plus de revenus.

Ma décision : _____

◆ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◆

4. Je remplis une fiche de réflexion.

	Oui	Non
J'ai pris connaissance de ce que je dois faire pour bien évaluer les coûts d'une activité physique.		
J'ai noté toutes les dépenses reliées aux deux activités que j'ai choisies.		
J'ai compris l'importance d'établir un budget avant de m'engager dans une activité.		
J'ai utilisé mes habiletés en calcul et en résolution de problèmes comprenant des <u>nombres décimaux</u> (de l'argent).		
J'ai choisi des activités physiques selon mon budget.		

5. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

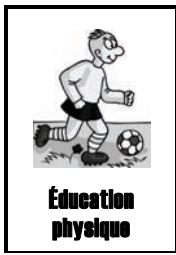


Voici ses commentaires

Date : _____

Signature de l'élève : _____

Signature de l'enseignant : _____



6. Je planifie une activité physique.

***Pour jouir pleinement de tes activités, garde toujours l'esprit sportif.
Tu gagneras le respect des autres.***

Anonyme



**Information! Participation! Implication!
Conception!**

**Te voici donc prêt à jouer le rôle de
concepteur. Tu prépareras une activité
physique en tenant compte des
informations et des ressources que
tu possèdes sur le sujet.**

◆ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◆

1. Je prends connaissance des étapes proposées pour préparer une activité physique d'endurance, d'assouplissement et de force.
 - Choisir le type d'activité que je désire présenter : endurance, assouplissement et force.
 - Préciser les objectifs.
 - Sélectionner le public cible.
 - Accorder du temps aux 3 parties de l'activité : réchauffement, activité, récupération.
 - Décider de l'endroit où aura lieu l'activité.
 - Trouver le matériel dont j'aurai besoin.
 - Présenter les aspects bénéfiques et sécuritaires de l'activité.
 - Donner les directives et exécuter quelques démonstrations.
 - Évaluer l'activité avec les participants.

2. Je lis les informations suivantes sur les trois groupes d'activités.

Activités d'endurance

Bienfaits :

- Permettent au cœur et aux poumons d'être plus forts
- Donnent plus d'énergie

Exemples d'activités d'endurance :

- Marche
- Patinage
- Bicyclette
- Natation

Activités d'assouplissement

Bienfaits :

- Détendent les muscles
- Permettent une meilleure qualité de vie

Exemples d'activités d'assouplissement :

- Étirements
- Travaux extérieurs
- Flexions
- Danse

Activités de force

Bienfaits :

- Améliorent la force et la posture
- Renforcent les os

Exemples d'activités de force :

- Monter des escaliers
- Musculation avec des appareils
- Redressement assis
- Ramassage des feuilles mortes

3. Je m'informe sur les activités de réchauffement et de récupération.

Le réchauffement : Avant toute activité, il faut prendre de 5 à 10 minutes pour réchauffer son corps, augmenter légèrement le rythme cardiaque et assouplir les articulations. Exemples : faire des étirements, faire des mouvements lents et contrôlés, marcher ou courir sur place, marcher, faire de la bicyclette stationnaire, etc.

La récupération : Après l'activité, il faut accorder de 5 à 10 minutes d'activité pour ralentir le rythme cardiaque et récupérer. Exemples : marcher lentement, respirer profondément, faire des étirements, etc.

4. J'observe le plan d'une activité.

Type d'activité	<ul style="list-style-type: none"> • Activité d'endurance
Activité choisie	<ul style="list-style-type: none"> • Une randonnée à vélo
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Parcourir un trajet de 3 km avec quelques obstacles à franchir en 30 minutes.
Public cible	<ul style="list-style-type: none"> • Enfants 10-11 ans
Durée	<ul style="list-style-type: none"> • Réchauffement : 5 minutes (course sur place et étirements) • Activité : 30 minutes • Récupération : 5 minutes (marche lente et étirements)
Lieu	<ul style="list-style-type: none"> • Extérieur • Sentier ou cour d'école
Matériaux	<ul style="list-style-type: none"> • Vélo • Casque • Espadrilles • Cônes
Bienfaits	<ul style="list-style-type: none"> • L'activité donne plus d'énergie lorsqu'elle est pratiquée régulièrement. • Excellente activité pour le cœur et les poumons.
Sécurité	<ul style="list-style-type: none"> • Je prends la bonne habitude de toujours porter un casque lorsque je fais du vélo. • Je circule toujours dans le même sens que les automobiles.
Directives	<ul style="list-style-type: none"> • Rends-toi dans les sentiers près de ton école. Tu parcourras un trajet conçu spécialement pour toi. • Commence en circulant dans les sentiers en terrain plat. • Monte de petites pentes au milieu du trajet. • Contourne 5 cônes. Tu auras 5 points pour chaque cône contourné. • Termine ton trajet dans les sentiers en terrain plat. • Fais ton trajet en 30 minutes ou moins pour mériter 20 points. • Tu auras 5 points pour ta courtoisie et ta participation. • Il y aura des parents tout au long du parcours pour t'encourager, te guider, te donner de l'eau et noter tes résultats. • Quelques petites surprises t'attendent lors de ton retour.
Recommandations	<ul style="list-style-type: none"> • Amuse-toi bien. • Suis bien les indications. • Ne te compare pas aux autres. • Sois fier de ta participation.
Démonstration	<ul style="list-style-type: none"> • Tu observeras une démonstration faite par la personne responsable. • Remarque la position à adopter à vélo pour être confortable et en sécurité.

◆ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◆

5. Je prépare une activité physique.

Type d'activité	
Activité choisie	
Objectifs	
Public cible	
Durée	<ul style="list-style-type: none"> • Réchauffement : • Activité : • Récupération :
Lieu	
Matériaux	
Bienfaits	
Sécurité	
Directives	
Recommandations	
Démonstration	

6. Je présente mon plan à mon enseignant.
7. Je présente l'activité à mon public cible avec l'aide de mon enseignant.
8. J'apporte des changements pour améliorer l'activité.

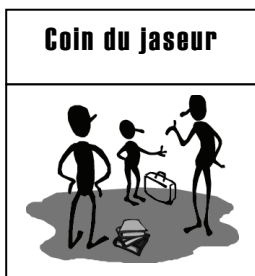
Qu'est-ce que je ferais la prochaine fois?

◆ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◆

9. Je remplis une fiche de réflexion.

	Oui	Non
J'ai intégré des exercices de réchauffement et de récupération dans mon plan d'activité.		
J'ai tenu compte des règles de sécurité dans mon plan d'activité.		
J'ai présenté mon plan à mon enseignant.		
J'ai eu la chance de présenter mon activité avec le soutien de mon enseignant et j'ai démontré des habiletés de chef.		
J'ai utilisé mon plan comme aide-mémoire.		

10. Je parle de mon activité avec mon enseignant.



Voici ses commentaires

Date : _____

Signature de l'élève : _____

Signature de l'enseignant : _____



Études sociales

7. Je m'informe sur les Jeux Olympiques.

L'olympisme est la source de passions multipliées unissant sport, art et culture.

Site officiel du Mouvement olympique



Impossible de terminer ton projet sans faire un clin d'œil aux Olympiques, symbole par excellence des plus grandes performances de l'activité physique. Tu consulteras Internet pour trouver de l'information sur les sports olympiques et les Jeux Olympiques. Tu réaliseras que les Jeux Olympiques ont lieu presque partout à travers le monde.

◆ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◆

1. Je parle de ce que je connais des Jeux Olympiques.

a) J'en parle avec :

un ami.

un parent.

un enseignant.

un autre élève.

autre(s) : _____

b) J'utilise les mots suivants pour en parler

• Pays	• Jeux d'hiver	• Persévérance	• Discipline
• Villes	• Jeux d'été	• Endurance	• Médaille
• Athlètes	• Installation	• Souplesse	• Or
• Entraîneur	• Sports	• Sécurité	• Argent
• Visiteur	• Entraînement	• Record	• Bronze

2. Je m'informe sur les sports olympiques.

a) Avec la permission de mon enseignant, je consulte le site Web officiel du Mouvement olympique : <www.olympic.org>. Je clique sur **Sports**.


b) Je remplis le tableau suivant.

Sports	Sport d'été	Sport d'hiver	Sport reconnu	Sport olympique passé
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Athlétisme				
Badminton				
Curling				
Hockey sur glace				
Natation				
Crosse				
Gymnastique				
Luge				
Surf				
Patinage de vitesse				
Volley-ball				
Lutte à la corde				
Golf				
Tennis				

◆ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◆

3. Je m'informe sur les Jeux Olympiques.

a) J'observe un modèle.

Jeux Olympiques d'Athènes 2004	
Pays	Grèce
Date d'ouverture	13 août 2004
Date de clôture	29 août 2004
Nombre de Comités Nationaux Olympiques (CNO)	201
Nombre d'épreuves	301
Fait(s) intéressant(s)	<ul style="list-style-type: none"> • La lutte féminine est inscrite pour la première fois au programme. • Le nageur Michael Phelps remporte six médailles d'or, établissant un record avec un total de huit médailles en une seule édition des Jeux.
Médailles pour le Canada	Le Canada a remporté 3 médailles d'or, 6 d'argent et 3 de bronze.
Photos ou dessins : (ex. : emblème, médaille, mascotte, torche, athlètes, sports) <div style="text-align: center;">  </div>	

Source : Le site officiel du Mouvement olympique
 <<http://www.olympic.org/fr/games/>>

- b) Avec la permission de mon enseignant, je consulte le site Web officiel du Mouvement olympique pour faire une recherche.
- <www.olympic.org>
 - Clique sur **Jeux Olympiques**
- c) Je choisis trois villes hôtes et je trouve les informations pour remplir les tableaux suivants.

Jeux Olympiques _____	
Pays	
Date d'ouverture	
Date de clôture	
Nombre de Comités Nationaux Olympiques (CNO)	
Nombre d'épreuves	
Fait(s) intéressant(s)	
Médailles pour le Canada	
Photos ou dessins : (ex. : emblème, médaille, mascotte, torche, athlètes, sports)	

Jeux Olympiques _____	
Pays	
Date d'ouverture	
Date de clôture	
Nombre de Comités Nationaux Olympiques (CNO)	
Nombre d'épreuves	
Fait(s) intéressant(s)	
Médailles pour le Canada	
Photos ou dessins : (ex. : emblème, médaille, mascotte, torche, athlètes, sports)	

Jeux Olympiques _____	
Pays	
Date d'ouverture	
Date de clôture	
Nombre de Comités Nationaux Olympiques (CNO)	
Nombre d'épreuves	
Fait(s) intéressant(s)	
Médailles pour le Canada	
Photos ou dessins : (ex. : Emblème, médaille, mascotte, torche, athlètes, sports)	

- d) Je repère les trois villes sur une carte du monde. Je demande une copie blanche de cette carte à mon enseignant pour indiquer les trois villes.

4. Je repère les villes hôtes suivantes sur une carte du monde et je les indique sur la carte blanche.

Villes hôtes des Jeux Olympiques		
Villes	Pays	Année
<i>Athènes</i>	Grèce	1896
Calgary	Canada	1988
Barcelone	Espagne	1992
Atlanta	États-Unis	1996
Nagano	Japon	1998
Sydney	Australie	2000
Salt Lake City	États-Unis	2002
Turin	Italie	2006
Beijing (Pékin)	Chine	2008
Vancouver	Canada	2010

5. Vrai ou faux

	VRAI	FAUX
Les Jeux Olympiques sont une compétition sportive internationale.		
Longtemps, les Jeux Olympiques ont eu lieu tous les quatre ans et se déroulaient en deux temps pour présenter les sports d'hiver et les sports d'été. Depuis 1994, on tient les Jeux Olympiques d'hiver une année et les Jeux Olympiques d'été deux ans plus tard.		
Comme les athlètes olympiques, je mets en pratique la phrase célèbre de Pierre de Coubertin : « Un esprit sain dans un corps sain. »		
Comme les athlètes olympiques, je suis persévérant, constant et discipliné dans la pratique d'une activité physique.		
Comme les athlètes olympiques, je développe l'endurance, la souplesse et la force dans la pratique d'une activité physique.		
Comme les athlètes olympiques, j'améliore mes résultats personnels.		
Comme les athlètes olympiques, je pratique une activité physique avec plaisir et passion.		

◆ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◆

6. Je remplis une fiche de réflexion.

	Oui	Non
J'ai parlé de ce que je connais des Jeux Olympiques.		
J'ai vu des épreuves des Jeux Olympiques à la télévision.		
J'ai appris que les Jeux Olympiques ont lieu presque partout à travers le monde.		
J'ai adopté certains comportements d'athlètes olympiques.		
J'ai aimé faire le lien entre l'activité physique et les Jeux Olympiques.		
J'ai réussi à trouver de l'information sur les Jeux Olympiques en utilisant Internet.		

7. Je parle de mon activité avec mon enseignant.



Voici ses commentaires

Date : _____

Signature de l'élève : _____

Signature de l'enseignant : _____



8. Je calcule les résultats des athlètes.

L'activité physique est à la portée de tous. Il s'agit de trouver des activités qui te plaisent.



Encore quelques instants dans le beau monde des Jeux Olympiques pour observer les résultats des athlètes. Cette activité te permettra de revoir quelques concepts mathématiques : les nombres décimaux, l'ordre croissant et l'ordre décroissant. De plus, tu trouveras de l'information sur l'haltérophilie.

◆ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◆

1. J'active mes connaissances sur les nombres décimaux.

- a) Avec la permission de mon enseignant, je visite le site Web suivant :
<www.learnalberta.ca>.

Note : Je demande le nom d'utilisateur et le mot de passe à mon enseignant.

b) Une fois rendu sur le site suggéré :

- Je clique sur **Français** (en haut à droite).
- Je trouve *Agents en noir* (6^e année).
- Je clique sur le **Menu** de la ressource.

c) Je lis la définition pour *Nombre décimal*.

- Je clique sur **Glossaire**.
- Je clique sur la lettre **N**.
- Je clique sur **Nombre décimal**.

d) J'apprends à calculer des nombres décimaux.

- Je clique sur **Leçons**.
- Je clique sur **1. Les nombres décimaux**.
- *J'écoute et je lis* la leçon. Je réponds aux questions. Lorsque je veux passer à la page suivante, je clique sur la flèche (▶).
- Je clique sur **Exercices**.
- J'imprime la feuille d'exercices pour les faire.

2. J'additionne les nombres décimaux suivants.

$$\begin{array}{r} 25,6 \\ + 14,3 \\ \hline \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 34,42 \\ + 6,38 \\ \hline \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 4,806 \\ + 9,376 \\ \hline \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 0,256 \\ + 0,597 \\ \hline \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 24,360 \\ + 24,537 \\ \hline \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 66,280 \\ + 0,249 \\ \hline \hline \end{array}$$

◆ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◆

3. Je lis les résultats obtenus par les athlètes à la course de 100 mètres aux Jeux Olympiques.
- Les résultats sont exprimés en **secondes**.
 - **DQ** veut dire disqualifier.

Dennis Mitchell, États-Unis : 9,9	Frankie Frederick, Namibie : 9,89
Donovan Bailey, Canada : 9,84	Michael Green, Jamaïque : 10,16
Ato Bolden, Trinidad et Tobago : 9,90	Linford Christie, Grande-Bretagne : DQ
Michael Marsh, États-Unis : 10,00	Davidson Ezinwa, Nigéria : 10,04

4. Je remets tous les résultats en ordre **croissant** (du plus **petit** au plus **grand**) dans le tableau suivant.

Nom de l'athlète	Pays	Résultat en secondes
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

5. J'écris le nom de l'athlète qui a gagné la course et celui de son pays.
-

6. Je m'informe sur l'haltérophilie.



L'haltérophilie

L'haltérophilie est un sport simple. Soulevez la barre avec le plus de poids possible et vous gagnez. Si vous lâchez la barre, vous perdez. Seul problème : cette barre peut peser jusqu'à 260 kilogrammes, ce qui revient à soulever une vache au-dessus de votre tête et à la garder ainsi jusqu'à ce qu'un jury affirme que vous êtes immobile, que vous contrôlez le poids et que vos pieds sont alignés.

En compétition, les haltérophiles exécutent deux types de mouvements différents : l'arraché et l'épaulé-jeté.

Arraché : Mouvement continu et rapide au cours duquel l'athlète lève la barre de la plate-forme avec les deux mains pour tendre les bras au-dessus de la tête, le corps étant droit. L'arraché est effectué dans la première moitié de la compétition.

Épaulé-jeté : Mouvement en deux phases, durant lequel l'athlète soulève d'abord la barre à deux mains à hauteur d'épaule, exécutant un accroupissement puis se relève (épaulé) afin de jeter la barre au-dessus de sa tête en un mouvement rapide se terminant les bras parfaitement tendus et le corps droit (jeté).

Les haltérophiles disposent de trois tentatives pour chaque mouvement et les points de leur meilleur arraché et de leur meilleur épaulé-jeté sont ajoutés afin de déterminer les vainqueurs.

Source : Site officiel du Mouvement olympique
<<http://www.olympic.org/fr/sports/>>

7. Voici quelques résultats pour un championnat d'haltérophilie. Il s'agit de la catégorie 58 kg chez les femmes. Chaque athlète a deux résultats : le premier pour l'**arraché** et le deuxième pour l'**épaulé-jeté**.

a) Je trouve le total obtenu pour chaque athlète (l'arraché et l'épaulé-jeté).

50 kg femmes	Province	L'arraché	L'épaulé-jeté	Total
Roxanne Corbeil	Québec	65,0 kg	80,0 kg	
Jacinthe Deschênes	Québec	62,5 kg	72,5 kg	
Miel McGerrigle	Colombie-Britannique	85,0 kg	105,0 kg	
Emily Quarton	Yukon	65,0 kg	97,5 kg	
Veronica Samayoa	Saskatchewan	62,5 kg	80,0 kg	
Maryse Turcotte	Québec	87,5 kg	120,5 kg	
Tania Whalen	Québec	77,5 kg	87,5 kg	

b) J'écris le nom de la gagnante.

c) J'additionne le total de l'arraché et de l'épaulé-jeté pour chaque province ou territoire.

- Québec : _____
- Colombie-Britannique : _____
- Yukon : _____
- Saskatchewan : _____

d) J'écris les résultats en ordre **décroissant** (du plus **grand** au plus **petit**) et le nom des athlètes.

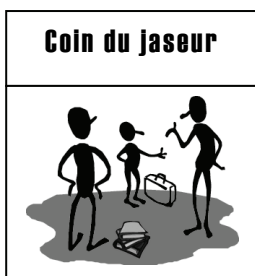
Athlète	Province	Résultat
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

◆ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◆

8. Je remplis une fiche de réflexion.

	Oui	Non
Agents en noir : J'ai fait les exercices de la leçon 1. Les nombres décimaux.		
J'ai placé en ordre croissant les résultats des athlètes pour la course de 100 mètres.		
J'ai additionné les résultats pour l'arraché et l'épaulé-jeté (nombres décimaux).		
J'ai placé en ordre décroissant les résultats des athlètes pour l'haltérophilie.		

9. Je parle de mon activité avec mon enseignant.



Voici ses commentaires

Date : _____

Signature de l'élève : _____

Signature de l'enseignant : _____