

MISSION 2 LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes



Les étudiants établissent les avantages d'une vie active et se fixent des objectifs pour être plus actifs chaque jour.

Objectifs d'apprentissage :

1. Décrire les bienfaits d'une vie active.
2. Se fixer des objectifs personnels afin d'augmenter son activité quotidienne et les respecter.

Matières à l'étude : Éducation physique, santé, langage

Matériel et ressources :

- ☆ *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et Vive la vie active ! Magazine interactif à l'intention des jeunes jeunes* sur le site www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes
- ☆ Tableau à feuilles et marqueurs
- ☆ Papier

Discussion en classe :

Dressez ensemble une liste des bienfaits physiques, mentaux et sociaux associés à la pratique régulière d'une activité physique.

- ☆ Bienfaits physiques : fortification des muscles et des os, gain d'énergie, diminution du risque de problèmes de santé
- ☆ Bienfaits mentaux : diminution du stress, amélioration de l'estime de soi, amélioration du sommeil
- ☆ Bienfaits sociaux : interaction avec des amis, création de nouvelles amitiés, appartenance à une équipe

Suggestion à l'enseignant :

Utilisez les Notes de l'enseignant du programme *MISSION NUTRITION** et le Guide pédagogique d'activité physique canadien pour les jeunes du Canada à l'adresse www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes pour en savoir plus sur les bienfaits de l'activité physique. Vous voudrez peut-être demander à vos étudiants de

répondre au questionnaire sur les bienfaits de l'activité physique du magazine interactif *Vive la vie active !* sur le site www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes.

Activités :

1. Demandez aux étudiants d'écrire sur l'activité physique :
 - ☆ À quel genre d'activités participent-ils ?
 - ☆ Comment se sentent-ils lorsqu'ils prennent part à ces activités ?
 - ☆ S'amuse-t-il quand ils sont actifs ?
 - ☆ Quelles autres activités aimeraient-ils essayer ?
 - ☆ Comment pourraient-ils accroître leur activité quotidienne ?
2. Revoyez les Recommandations pour augmenter la pratique des activités physiques chez les jeunes dans le magazine interactif *Vive la vie active !* sur le site www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes. Demandez ensuite aux étudiants de se fixer un objectif personnel afin d'augmenter leur activité quotidienne et de le respecter.

Exercices à faire à la maison :

Demandez aux étudiants d'établir un plan qui les aidera à atteindre leur objectif. Demandez-leur de noter leurs progrès pendant une semaine ou deux avant de vous faire un compte rendu. Ont-ils pu s'en tenir à leur plan ou doivent-ils modifier leur objectif ou leur plan ? Invitez-les à demander l'appui d'un ami ou d'un membre de la famille.

Évaluation :

Évaluez les étudiants d'après les critères suivants :

- ☆ Se sont-ils fixé des objectifs réalistes ?
- ☆ Dans quelle mesure ont-ils réussi à faire le suivi de leurs progrès ?
- ☆ Ont-ils su évaluer leurs progrès ?
- ☆ Ont-ils pu trouver des solutions à leurs problèmes ?

Le matériel didactique *MISSION NUTRITION** destiné aux élèves de la maternelle au secondaire 2 est offert en français et en anglais à www.missionnutrition.ca ou en appelant au 1-888-876-3750.

Le programme *MISSION NUTRITION** est offert par l'équipe des diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc. Les documents *MISSION NUTRITION** peuvent être reproduits en totalité sans permission à des fins éducatives seulement. * © 2007, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.