



Feuille couverture de tâche du cadre du CLAO

CENTRE FORA

Titre de la tâche : Vive la neige!

Nom de la personne apprenante :	
Date de début :	Date de fin :
Réussite : Oui ___ Non ___	
Voie : Emploi___ Formation en apprentissage___ Études secondaires___ Études postsecondaires___ Autonomie✓	
Description de la tâche : Les personnes apprenantes doivent lire pour approfondir leurs connaissances de diverses activités physiques.	
Grandes compétences : A : Rechercher et utiliser de l'information	Groupe(s) de tâches : A1 : Lire des textes continus A2 : Interpréter des documents
Indicateurs de niveau : A1.2 : Lire des textes pour repérer des idées et des éléments d'information et établir des liens entre eux. A2.2 : Interpréter des documents simples pour repérer des éléments d'information et établir des liens entre eux.	
Descripteurs du rendement : voir le tableau à la fin du document	
Matériel requis : <ul style="list-style-type: none">• Article <i>Mon Journal</i> (volume 70) : <i>Vive la neige!</i> http://www.centrefora.on.ca/sites/default/files/documents/MJ_Hiver_2014.pdf• Ordinateur• Cahier de travail personnel• Internet	

Titre de la tâche : Vive la neige!

Tâche : Lire pour approfondir ses connaissances de diverses activités physiques.

Consignes pour la formatrice :

- ▶ Faire la lecture de l'article *Vive la neige!* au lien suivant :
http://www.centrefora.on.ca/sites/default/files/documents/MJ_Hiver_2014.pdf
- ▶ 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.

Titre de la tâche : Vive la neige!

Descripteurs du rendement		A besoin d'amélioration	Accomplit la tâche avec l'aide du formateur ou de la formatrice	Accomplit la tâche de façon autonome
A1.2	<ul style="list-style-type: none"> • établit des liens entre les phrases et entre les paragraphes d'un seul texte; 			
	<ul style="list-style-type: none"> • parcourt le texte pour repérer de l'information; 			
	<ul style="list-style-type: none"> • repère de multiples éléments d'information dans des textes simples; 			
	<ul style="list-style-type: none"> • lit des textes plus complexes afin de repérer un seul élément d'information; 			
	<ul style="list-style-type: none"> • fait des déductions de faible niveau; 			
	<ul style="list-style-type: none"> • suit les événements principaux de textes de description, de narration et d'information; 			
	<ul style="list-style-type: none"> • obtient de l'information à la suite d'une lecture en profondeur; 			
	<ul style="list-style-type: none"> • commence à trouver des sources et à évaluer l'information. 			
A2.2	<ul style="list-style-type: none"> • effectue des recherches limitées à l'aide d'un ou deux critères de recherche; 			
	<ul style="list-style-type: none"> • extrait de l'information de tableaux et de formulaires; 			
	<ul style="list-style-type: none"> • repère de l'information dans des graphiques et des plans simples; 			
	<ul style="list-style-type: none"> • utilise la disposition pour repérer de l'information; 			
	<ul style="list-style-type: none"> • établit des liens entre des parties de documents; 			

