**Feuille couverture de tâche du cadre du CLAO**

**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 :**   * Article *Mon Journal* (volume 70) : *Vive la neige!*   <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 | * établit des liens entre les phrases et entre les paragraphes d’un seul texte; |  |  |  |
|  | * parcourt le texte pour repérer de l’information; |  |  |  |
|  | * repère de multiples éléments d’information dans des textes simples; |  |  |  |
|  | * lit des textes plus complexes afin de repérer un seul élément d’information; |  |  |  |
|  | * fait des déductions de faible niveau; |  |  |  |
|  | * suit les événements principaux de textes de description, de narration et d’information; |  |  |  |
|  | * obtient de l’information à la suite d’une lecture en profondeur; |  |  |  |
|  | * commence à trouver des sources et à évaluer l’information. |  |  |  |
| A2.2 | * effectue des recherches limitées à l’aide d’un ou deux critères de recherche; |  |  |  |
|  | * extrait de l’information de tableaux et de formulaires; |  |  |  |
|  | * repère de l’information dans des graphiques et des plans simples; |  |  |  |
|  | * utilise la disposition pour repérer de l’information; |  |  |  |
|  | * établit des liens entre des parties de documents; |  |  |  |

**Titre de la tâche :** Vive la neige!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | * fait des déductions de faible niveau; |  |  |  |
|  | * commence à trouver des sources et à évaluer l’information. |  |  |  |

**La tâche :** a été réussie \_\_\_ doit être refaite \_\_\_

|  |
| --- |
| Commentaires de la personne apprenante |
|  |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

#### Formateur ou formatrice Signature de la personne apprenante (en lettres moulées)