

## MISSION 3 LES DÉFIS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes



*Les étudiants cherchent à comprendre ce qui les empêche de faire de l'activité physique et élaborent des stratégies pour surmonter ces obstacles.*

### Objectifs d'apprentissage :

1. Comprendre ce qui empêche de faire de l'activité physique.
2. Élaborer des stratégies pour surmonter les obstacles à l'activité physique.

**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 sur le site : [www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes)
- ☆ Tableau à feuilles et marqueurs
- ☆ Papier

### Discussion en classe :

Animez une discussion sur les raisons pour lesquelles les étudiants ne participent pas plus souvent à une activité physique ou pas aussi souvent qu'ils le souhaiteraient. Sur une colonne, dressez une liste de tous les éléments qui font obstacle à l'activité physique, puis demandez aux étudiants de trouver des solutions pratiques pour remédier au problème.

### Suggestion à l'enseignant :

Pour leur dernier projet (décrit ci-dessous), les étudiants doivent utiliser le Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et le magazine interactif *Vive la vie active !*, qu'ils trouveront à l'adresse [www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes).

### Activités :

1. Demandez aux étudiants de concevoir un programme de promotion de l'activité physique, afin de partager avec d'autres étudiants ce qu'ils ont appris sur le sujet. Les projets doivent mettre l'accent sur les bienfaits de la pratique régulière de l'activité physique et sur le plaisir d'être en forme.

Voici quelques suggestions visant à promouvoir une vie active :

- ☆ Préparer une brochure
- ☆ Écrire un article de magazine
- ☆ Créer un site Web
- ☆ Réaliser une vidéocassette de promotion
- ☆ Monter une exposition à l'école
- ☆ Préparer une leçon pour de plus jeunes étudiants

2. Faites faire d'autres activités tirées du magazine interactif *Vive la vie active !*, que vous trouverez sur le site [www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes).

### Exercices à faire à la maison : Ma solution pour me mettre en forme

Demandez aux étudiants de trouver une solution pour éliminer ce qui les empêche de faire de l'activité physique. Demandez-leur de mettre leur solution en pratique et de rédiger un texte sur les résultats ou de parler de leur expérience à la classe.

### Évaluation :

Évaluez les étudiants en fonction de leur capacité à promouvoir différents types d'activités et de leurs suggestions pour intégrer l'activité à leur quotidien.

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](http://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.