

Tâche cumulative – PPL 20F

Tic-Tac-Toe santé

Directives: Choisissez **trois (3) des tâches suivantes** qui représentent vos connaissances du sujet de la santé et du conditionnement physique lié à ce cours. Vous devez inclure la tâche au centre du tableau (plan d'action personnel) ainsi que deux autres tâches qui produisent **une ligne droite** horizontale, verticale, ou diagonale. **Cette tâche comptera pour 30% de votre note finale (C'est-à-dire 10% par tâche).**

<p style="text-align: center;">Importance de l'échauffement et l'étirement</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Présentez une définition du mot échauffement et expliquer pourquoi il est important d'en faire avant de débiter de l'exercice. 2) Énumérez <u>une série de bienfaits</u> (au moins 5) liés à l'échauffement. 3) Expliquez la différence entre un <u>étirement statique</u> et un <u>étirement dynamique</u>. Selon vous, quand serait-il plus propice d'effectuer ces deux types d'étirement? 	<p style="text-align: center;">Conditionnement spécifique à un sport</p> <p>Choisissez un sport spécifique selon vos intérêts (peut-être un sport que vous jouez). Créez un plan d'action qui permettra à un(e) athlète d'entraîner sa force musculaire pour mieux performer dans ce sport.</p> <p>Ces exercices doivent être exécutés sans poids et haltère et peuvent être fait à la maison.</p>	<p style="text-align: center;">Question à réponse courte (300-400 mots)</p> <p>La technologie continue à développer ce qui améliore notre vie de tous les jours. Les adolescents ont accès à beaucoup plus de moyens à se tenir occupé.</p> <p>Nommez certain de ces nouvelles créations technologiques et discutez leurs effets positifs et négatif.</p>
<p style="text-align: center;">Progression des habiletés</p> <p>À l'aide de dessins, créez une représentation visuelle d'un mouvement spécifique pertinent à un sport que nous avons vue dans la classe ce semestre. (Volleyball, Badminton, etc.).</p> <p>Tu dois inclure 4 phases : Phase préparatoire Phase d'action (x2) Phase du mouvement de la fin (<i>follow-through</i>)</p>	<p style="text-align: center;">Plan d'action personnel</p> <p>Donnez une définition des trois termes suivants : 1) force musculaire, 2) force cardiovasculaire, et 3) flexibilité. En considérant ces trois aspects de la santé,</p> <p>Créez un plan d'action spécifique qui vous aidera à maintenir et améliorer votre condition physique pendant le deuxième semestre.</p>	<p style="text-align: center;">Question de réflexion :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dans quelles activités physiques participez-vous à l'extérieur de la classe d'éducation physique? À quelle fréquence participez-vous à cette activité? (<i>combien de fois par semaine/mois</i>) 2) Quelle est votre motivation pour jouer ce sport ou cette activité? 3) Quels sont les bienfaits du point de vue santé d'une telle activité?
<p style="text-align: center;">Expérience du cours</p> <p>Trouvez 15 citations (10 liés à l'activité physique, et 5 liés à la santé) que vous identifier en termes de votre expérience dans ce cours.</p> <p>De ces terme, choisissez en 5 (3 activité physique et 2 santé), et justifiez comment vous attribuez ces citations à vos expériences (50-100 mots pour chacun)</p>	<p style="text-align: center;">Philosophie d'une vie active (200 mots ou plus)</p> <p>Communiquez votre philosophie personnelle de l'importance d'une vie active et son rôle de maintenir un style de vie sain. Nommez une série de bienfaits de l'activité physique ainsi qu'une bonne alimentation.</p>	<p style="text-align: center;">Relations sexuelles</p> <p>Créer une <u>bande dessinée</u> qui décrie un scénario impliquant les risques associés aux relations sexuelle. Parlez des méthode de prévention ainsi que les conséquences des mauvais choix possibles.</p>

