



12. La santé du travailleur : activité physique

1. Indique si les activités suivantes sont des activités d'aérobie/endurance (A), d'amélioration de l'équilibre (B) ou de renforcement musculaire (C).

- a) la bicyclette
- b) la course
- c) les étirements
- d) lever des poids
- e) la Zumba (danse/exercice)
- f) la marche vive
- g) lever des poids
- h) la natation
- i) le ramassage et le transport de feuilles mortes
- j) les lourds travaux extérieurs, comme scier et empiler du bois
- k) le Tai Chi
- l) le tennis
- m) le transport d'un sac à dos rempli de manuels scolaires
- n) le yoga
- o) les redressements assis et les pompes
- p) les travaux de jardinage (creuser, pelleter)

2. Indique si l'activité mentionnée représente *une dimension linéaire (ligne droite), un périmètre (le contour) ou une aire (la surface).*

Exemples

- se balancer sur une balançoire
 - faire une course de relais autour d'une piste
 - laver le plancher
-
- a) calculer la surface du terrain de basketball
 - b) jouer aux quilles
 - c) courir le 100 mètres
 - d) faire un saut en longueur
 - e) prendre une marche autour du quartier
 - f) jouer au hockey
 - g) descendre un escalier
 - h) tondre le gazon
 - i) descendre une pente de ski
 - j) marcher autour d'un lac

Réponses - La santé du travailleur : activité physique

1. Indique si les activités suivantes sont des activités d'aérobie/endurance (A), d'amélioration de l'équilibre (B) ou de renforcement musculaire (C).

- | | |
|--|---|
| a) la bicyclette | A |
| b) la course | A |
| c) les étirements | B |
| d) lever des poids | C |
| e) la Zumba (danse/exercice) | A |
| f) la marche vive | A |
| g) lever des poids | C |
| h) la natation | A |
| i) le ramassage et le transport de feuilles mortes | C |
| j) les lourds travaux extérieurs, comme scier et empiler du bois | C |
| k) le Taï Chi | B |
| l) le tennis | A |
| m) le transport d'un sac à dos rempli de manuels scolaires | C |
| n) le yoga | B |
| o) les redressements assis et les pompes | C |
| p) les travaux de jardinage (creuser, pelleter) | C |

2. Indique si l'activité mentionnée représente *une dimension linéaire* (ligne droite), *un périmètre* (le contour) ou *une aire* (la surface).

Exemples

- | | |
|---|-------------------------------|
| • se balancer sur une balançoire | <u>une dimension linéaire</u> |
| • faire une course de relais autour d'une piste | <u>un périmètre</u> |
| • laver le plancher | <u>une aire</u> |
| a) calculer la surface du terrain de basketball | <u>une aire</u> |
| b) jouer aux quilles | <u>une dimension linéaire</u> |
| c) courir le 100 mètres | <u>une dimension linéaire</u> |
| d) faire un saut en longueur | <u>une dimension linéaire</u> |
| e) prendre une marche autour du quartier | <u>un périmètre</u> |
| f) jouer au hockey | <u>une aire</u> |
| g) descendre un escalier | <u>une dimension linéaire</u> |
| h) tondre le gazon | <u>une aire</u> |
| i) descendre une pente de ski | <u>une dimension linéaire</u> |
| j) marcher autour d'un lac | <u>un périmètre</u> |