



**French Virtual Learning**

# **French 3 le corps et la santé**

**May 8, 2020**



Lesson: May 8, 2020

**Objective/Learning Target:**

Students will communicate about their body, symptoms and general health.



# Vendredi, le 8 mai

Friday, May 8

# Un message de ta prof

Salut!

C'est vendredi! Hip, hip, hip, hoorah! I can't wait to do that with a class full of students again! On va continuer avec le corps et la santé.

À plus tard,  
Mme Prunte

# Today's Checklist

Objective: Students will be able to communicate about their body, symptoms, and general health.

- Bellwork
- La Santé
- L'activité physique
- L'actualité

# Bellwork

Chantez et faites les  
action de la chanson!

Pratiquez les parties du  
corps avec [quizlet](#).  
Jouez 3 jeux!



# La santé

- Etudiez le vocabulaire des symptômes et maladies sur [quizlet](#).
- Vous vous souvenez de l'histoire de bonhomme de pain d'épice? Quels symptômes est-ce qu'il a à la fin de l'histoire? (Use your imagination in creating sentences about the gingerbread man and what he might say as he loses his limbs!)

Et l'on entendit le petit bonhomme de pain d'épice s'écrier : "Oh! Mon Dieu, mais il me manque une jambe!" Et ensuite : "Il me manque deux jambes! Il me manque un bras! Il me manque deux bras! Il me manque..."

Et l'on n'entendit plus rien du tout.



# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST ESSENTIELLE POUR LA PRÉVENTION DES MALADIES CARDIAQUES, ET POUR EN DIMINUER LES CONSÉQUENCES. IL Y A DES SPORTS ADAPTÉS À TOUS LES ÂGES DE LA VIE.



## LES 10 RÈGLES D'OR DU SPORTIF

(À RESPECTER QUELS QUE SOIENT VOTRE ÂGE ET VOTRE CONDITION PHYSIQUE)

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE EST ESSENTIEL POUR LA SANTÉ DE VOTRE CŒUR ET DE VOS ARTÈRES.

### 30 MIN / JOUR

-25 À 30 %

LES RISQUES DE MORTALITÉ CARDIOVASCULAIRE. ELLE DIMINUE AUSSI LES RISQUES DE RÉCIDIVE CHEZ LES CARDIAQUES...



### PRATIQUER LE SPORT DE VOTRE CHOIX



-40 ANS

SANS SYMPTÔMES CARDIAQUES

OK

+40 ANS

DES ANTECÉDENTS CARDIAQUES OU DES FACTEURS DE RISQUE CARDIAQUES



1. JE PRÉVOIS UN ÉCHAUFFEMENT ET UNE RÉCUPÉRATION DE 10 MINUTES.



2. JE RESPIRE À FOND ET JE BOIS 3 À 4 GORGÉES D'EAU TOUTES LES 30 MINUTES D'EXERCICE.



3. JE CONTRÔLE RÉGULIÈREMENT MON POULS. FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE = 220 BATTÉMENTS PAR MINUTE - MON ÂGE.



4. JE M'ACCORDE DES TEMPS DE REPOS DURANT LESQUELS LA FRÉQUENCE CARDIAQUE DOIT DIMINUER D'AU MOINS 30 BATTÉMENTS PAR MINUTE.



5. J'ÉVITE LES ACTIVITÉS INTENSES PAR DES TEMPÉRATURES EXTERIEURES INFÉRIEURES À -5 °C OU SUPÉRIEURES À +30 °C, ET LORS DES PICS DE POLLUTION.



6. JE NE FUME PAS, EN TOUT CAS JAMAIS DANS LES 2 HEURES QUI PRÉCÈDENT OU SUIVENT MON ACTIVITÉ SPORTIVE.



7. JE NE CONSOMME JAMAIS DE SUBSTANCE DOPANTE ET J'ÉVITE L'AUTOMÉDICATION.



8. JE NE FAIS PAS DE SPORT SI J'AI DE LA FIÈVRE, NI DANS LES 8 JOURS QUI SUIVENT UN ÉPISODE GRIPPAL (FIÈVRE + DOUBATURES).



9. JE SIGNALÉ À MON MÉDECIN TOUTE DOULEUR DANS LA POITRINE OU ESSOUFFLEMENT ANORMAL, TOUTE PALPITATION CARDIAQUE ET TOUT MALAISE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT.

10. JE PRATIQUÉ UN BILAN MÉDICAL ET UN EXAMEN D'EFFORT AVANT DE REPRENDRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE SI J'AI PLUS DE 45 ANS POUR LES HOMMES ET 50 ANS POUR LES FEMMES.

PRIVILÉGIEZ LES SPORTS D'ENDURANCE QUI VOUS PERMETTENT DE PRATIQUER DURANT 30 À 60 MINUTES UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE PROGRESSIVE, SANS ESSOUFFLEMENT NI FATIGUE MUSCULAIRE EXCESSIVE.

# L'activité physique

Cliquez [ici](#) pour mieux voir l'image.

Répondez aux questions en anglais.

1. Why is physical activity essential?
2. What does it reduce?
3. How much physical activity is recommended?
4. List 5 of the 10 golden rules of sports.



# L'actualité

Lisez [cet article](#) et répondez aux questions...

1. Quel est le problème avec les pommes de terre?
2. Qu'est-ce qu'ils proposent comme solution?
3. Où et quand est-ce que les frites ont commencé?
4. D'où vient le nom "french fries"?



**La Fin**