

Équipements	Du papier ou du papier cartonné, des marqueurs, des ciseaux, un chronomètre
Résultat(s) d'apprentissage	Compléter une activité de conditionnement physique avec des exercices d'endurance, de force et d'équilibre.

Description

Donnez à l'enfant une feuille de papier ou du papier cartonné et demandez-lui de tracer au moins 8 pièces de casse-tête assemblées. Découpez les pièces du puzzle et attribuez une activité de conditionnement physique à chaque pièce. Écrivez l'activité et le nombre de répétitions sur la pièce du puzzle. Dix est un bon chiffre pour les répétitions; révisez en baisse en fonction des capacités et de l'endurance de l'enfant. Assurez-vous que l'enfant sait comment exécuter correctement chacune des activités, pour prévenir les blessures. Voici quelques exemples d'exercices :

- Saut en longueur
- Sauts groupés
- Demi-redressements assis
- Sauts avec écarts
- Nageurs (s'allonger sur le ventre et faire un battement de jambes)
- Course en triangle (courir en avant, courir à reculons, et slalomer latéralement pour tracer un parcours triangulaire)
- Saut de grenouille
- Flexions des jambes

Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour jouer, et écartez tous les objets ou obstacles qui pourraient poser un danger. Décidez où vous allez placer la ligne de départ, et la distance qu'il faut franchir pour ramasser les pièces de puzzle. Mélangez les pièces de puzzle et placez-les sur le sol à l'endroit convenu. L'enfant se tient debout à la ligne de départ, et sur votre signal, vous lancez le chronomètre et l'enfant court ramasser une des pièces de puzzle. Il ou elle effectue l'activité de conditionnement physique indiquée sur la pièce de puzzle, puis revient à la ligne de départ avec la pièce de puzzle en main. L'enfant continue à ramasser les pièces, une à la fois, et effectuer l'activité de conditionnement physique indiquée. Après qu'il ou elle aura ramassé et rapporté toutes les pièces du puzzle, l'enfant les agence. Vous arrêtez le chronomètre aussitôt que l'enfant aura complété le puzzle. Encouragez l'enfant à refaire l'activité en essayant d'améliorer sur son chrono initial, ou bien créez un autre casse-tête avec le même nombre de pièces et invitez l'enfant à concourir contre une autre personne.

Compétences d'éducation physique



BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faire une variété d'activités physiques dans différents environnements.



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage d'une activité physique. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec les enfants.

- De quelles façons est-ce qu'on pourrait modifier cette activité pour la rendre plus facile? Plus difficile?
- Est-ce que l'activité de conditionnement physique que tu as effectuée a eu des effets sur ta capacité à compléter le casse-tête?



Considérations sur l'inclusion

Il est possible d'apporter des modifications à divers éléments d'une activité donnée pour encourager la participation de tous et de toutes. Lorsque vous planifiez vos activités, pensez aux moyens pour encourager la participation de tous et de toutes, et aux modifications que vous pourriez instaurer afin d'adapter les activités. Le cadre STEP propose des modifications aux aspects suivants de l'activité – surface, tâche, équipement, et participants.

S Surface	T Tâche	E Équipement	P Participants
Réduire la taille de l'aire du jeu en demandant à l'enfant de rester en place pour effectuer les mouvements plutôt que de courir chercher les pièces du puzzle.	L'enfant se déplace pour ramasser différents articles sensoriels (par exemple, balles de relaxation, écharpes colorées, formes en mousse, etc.) éparpillés sur l'aire du jeu, et effectue différents mouvements qui correspondent à ses capacités (par exemple, tourner le haut du corps, se pencher, lever les bras, etc.).	L'enfant suit une corde d'orientation (par exemple, une corde ou une ficelle collée sur le sol avec du ruban adhésif) pour ramasser les pièces du puzzle.	L'enfant tient une sangle et une autre personne aide à l'orienter vers les pièces du puzzle.