Formule de mouvement

Éducation physique

Niveau scolaire 4-6

Équipements	Musique
Résultat(s) d'apprentissage	Développer les aptitudes à la créativité et à la pensée critique lors de mettre en œuvre des concepts de mouvement.

Description

IInvitez l'enfant à choisir un morceau de musique qu'il ou elle aime. L'enfant va utiliser cette musique pour créer un enchaînement (une formule) de mouvements qui dure environ 30 secondes. La formule devrait comporter un mouvement initial, un mouvement intermédiaire et un mouvement final. Elle devrait exprimer une émotion particulière (par exemple, la joie) en réaction à une situation sociale spécifique (par exemple, la pluie qui tombe après une longue sécheresse). Prévoyez du temps pour permettre à l'enfant de réfléchir à sa formule et s'y exercer. Offrez votre soutien au besoin. Lorsqu'il ou elle sera prêt(e), invitez l'enfant à interpréter sa formule de mouvement. Ensuite (facultatif), mettez l'enfant au défi en lui demandant de créer plusieurs formules de mouvement et les mettre ensemble dans un « paragraphe » qui dure environ 1-2 minutes.

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.

- *Quel a été l'aspect plus difficile de la création de ta formule de mouvement? Pourquoi?*
- *Tes mouvements se sont faits à quel rythme, rapide ou lent? Est-ce que les mouvements ont été effectués sur un plan horizontal élevé ou bas? Est-ce que ton mouvement a tracé une ligne droite ou une ligne courbée?*

Cette activité a été adaptée du programme d'EPS Canada Séries habiletés motrices fondamentales – apprendre à s'entraîner

PHE·EPS Canada

Formule de mouvement

Éducation physique

Niveau scolaire 4-6

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
Faire l'activité dans un endroit où il y a très peu de distractions.	L'enfant se déplace dans l'aire du jeu en choisissant différents mouvements en fonction de ses habiletés.	Placer une chaise ou un autre objet de stabilisation à côté de l'enfant pour qu'il/elle puisse s'y appuyer lors d'effectuer les mouvements.	L'enfant se tient face à face avec une autre personne et imite les mouvements de celle-ci.