

Équipements	Dé à six faces, petits bouts de papier, marqueur
Résultat(s) d'apprentissage	Développer les habiletés d'aérobic, d'équilibre et de force du tronc, et maintenir l'énergie lors de faire un circuit de mise en forme.

## Description

Découpez une feuille en morceaux et écrivez une activité sur chaque morceau; incluez un mélange d'exercices d'aérobic, d'équilibre et de force du tronc. Posez les morceaux de papier sur le sol et créez six colonnes en plaçant 3 bouts de papier dans chaque colonne. Voici quelques exemples d'activités :

- Planche sur les orteils x 20 secondes
- Faire semblant de sauter à la corde x 10
- Course à navette le long de l'aire de jeu x 2
- La chaise x 20 secondes
- Saut en longueur x 5
- Sauter en avant et en arrière d'une ligne x 10
- Flexion-extension des bras contre le mur x 10
- Pont x 20 secondes
- S'asseoir et se remettre debout x 5
- Sauts avec écarts x 10
- Posture de l'arbre x 5 secondes
- Genoux élevés x 20



Vérifiez qu'il y a suffisamment d'espace pour faire l'activité, et écartez les objets ou obstacles qui pourraient poser un danger.

L'enfant lance le dé et choisit une des activités dans la colonne pertinente (par exemple, un 3 est lancé, donc on choisit un bout de papier dans la 3ème colonne). Faites l'activité ensemble et donnez à chaque participant(e) la possibilité de lancer le dé.

Jouez pour une période spécifique ou jusqu'à ce que vous ayez fait 2 ou 3 fois la plupart des activités écrites sur les bouts de papier.

## 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.

- *As-tu trouvé certaines activités plus difficiles que d'autres? Lesquelles?*
- *À la fin de l'activité, qu'est-ce que ton corps te disait à propos de l'intensité de l'activité physique (par exemple, c'était une activité assez intense ou vigoureuse, puisque mon cœur battait fort et je transpirais, etc.)?*



## 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 STEEP propose des modifications aux aspects suivants de l'activité – surface, tâche, équipement, et participants.

S Surface	T Tâche	E Équipement	P Participants
Augmenter la taille de l'aire du jeu pour permettre d'éparpiller une variété d'objets sensoriels sur la surface.	Recouvrir le dé de petits bouts de papier sur lesquels sont écrits différents mouvements à effectuer qui correspondent aux capacités de l'enfant par exemple, tourner le haut du corps, se pencher, lever les bras, etc.).	Supprimer le dé; l'enfant se déplace pour ramasser les différents articles sensoriels éparpillés dans l'aire du jeu avant d'exécuter les mouvements.	L'enfant suit les mouvements d'une autre personne.