

Équipements Du papier, un crayon, une règle

Résultat(s) d'apprentissage Prendre conscience des niveaux d'intensité de l'activité physique et faire le suivi des niveaux d'activité physique et des minutes d'activités.

Description

Expliquez à l'enfant que nous utilisons souvent le concept de « référence », à savoir un outil pour évaluer notre progrès dans divers aspects de notre vie. Un système de suivi peut être utilisé pour cueillir des informations et calculer la référence. Mettez l'enfant au défi pour faire un suivi de son activité physique pour 3 jours et développer ses propres références quant au niveau et à l'intensité de son activité physique. Expliquez la grille de niveaux d'intensité suivante :

NIVEAU D'ACTIVITÉ	NIVEAU D'INTENSITÉ	DESCRIPTION
Inactif	Sédentaire	Peu de mouvement ou aucun; respiration lente (par exemple, quand on est assis)
Léger	Faible	Un peu de mouvement; respiration normale (par exemple, quand on se promène)
Modéré	Relativement élevé	Pas mal de mouvement; respiration assez forte; il est possible que tu transpires (par exemple, quand on pédale un vélo)
Intense	Vigoureux	Beaucoup de mouvement, beaucoup d'effort. Le cœur bat fort et tu es un peu essoufflé; tu transpires (par exemple, lorsqu'on fait un sprint)

Aidez l'enfant à créer une grille de suivi d'activité physique sur une feuille de papier. Servez-vous d'une règle pour tracer un tableau comme suit :

		Mon niveau d'intensité? Cocher la case qui correspond au niveau d'intensité			
Heure	Que faisais-je?	Inactif	Léger	Modéré	Vigoureux
Intervalles de 30 minutes	Description de l'activité				

Invitez l'enfant à remplir le tableau de suivi de l'activité physique pour les 3 prochains jours. Au terme de cette période, faites le total de coches dans chaque colonne de niveau d'intensité, et calculez le nombre total de minutes consacrées à chaque niveau d'intensité.

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.

- *Est-ce que c'était utile de voir tes niveaux d'activité et les heures où tu as été actif, sous forme d'un tableau? Pourquoi ou pourquoi pas?*
- *Avec quels autres aspects de ta santé et de ton bien-être pourrais-tu faire un suivi similaire?*



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 choisit un mouvement qu'il va faire au quotidien (par exemple, courir sur place, cercles avec les bras, sauts avec écarts, etc.) et s'exprime sur les effets sur son corps après avoir effectué l'exercice, par exemple : le cœur bat plus vite, la respiration est plus forte, etc.).	Créer le journal de suivi d'activité physique sur du carton d'affiche et utiliser des découpés de cœurs pour indiquer les différents niveaux d'activité.	Une autre personne trace le tableau pour l'enfant et aide l'enfant à y consigner les informations chaque jour.