

Équipements	Jeu de cartes, du papier, des marqueurs (noir et rouge)
Résultat(s) d'apprentissage	Compléter un circuit de mise en forme, incluant des exercices d'endurance, de force, d'équilibre et de flexibilité.

Description

Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour faire l'activité en faisant attention d'écarter tous les objets qui pourraient poser un danger. Avec les jeunes personnes, choisissez différentes activités pour les volets d'endurance, force, équilibre et flexibilité. Choisissez deux ou trois activités différentes dans chaque catégorie. Voici quelques exemples :

- Endurance – hauts levers de genoux, saut en longueur et retour à pas de course, sautiller sur place (pas besoin d'une corde à sauter)
- Force – demi-redressements assis, flexions, fentes avantÉquilibre - patineurs, soulevé de terre sur une seule jambe (le tronc doit être parallèle au sol.
- Étendre une jambe derrière vous, en la soulevant du sol et la tenant derrière vous en position droite; étendre le bras opposé en avant, en le tenant droit), pont sur une seule jambe (étendre une jambe à 45 degrés du sol, revenir en position de pont conventionnelle, puis répéter avec l'autre jambe)
- Flexibilité – position du chat, planche sur les orteils à partir d'une position debout (en position debout, se pencher à partir de la taille, poser les doigts sur le sol et faire «marcher» les doigts en avant pour se mettre en planche, puis faire l'inverse pour se remettre debout), se plier vers l'avant (se toucher les orteils)

Attribuez une couleur/un symbole de carte à chaque catégorie d'activité (par exemple, cœurs = endurance, carreaux = force, piques = équilibre, et trèfles = flexibilité). Prenez quatre feuilles de papier et dessinez le symbole de chaque couleur sur chacune. Fixez les feuilles au mur dans la pièce, en vous assurant qu'il y a suffisamment d'espace pour bouger devant/autour de chaque feuille. Posez le jeu de cartes sur le sol au centre de l'aire de jeu, avec les faces des cartes orientées vers le sol. Deux joueurs participent au jeu : tour à tour, les joueurs courent au jeu de cartes, en sélectionnent une, puis courent vers le poste d'activité qui correspond à la couleur/au symbole sur la carte. Le joueur/la joueuse doit répéter l'exercice autant de fois qu'il y a de symboles sur la carte qu'il ou elle a choisie (les as comptent pour 1 et les valets, dames et rois comptent pour 10). Le jeu se poursuit jusqu'à ce que toutes les cartes aient été sélectionnées.

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 la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- Quels exercices est-ce que tu as trouvés les plus faciles? Et les plus difficiles? Pourquoi?
- Quelles sont les modifications qu'on pourrait apporter à l'activité pour la rendre plus facile? Plus difficile?



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 : la jeune personne reste en place pour effectuer les mouvements, ne se déplace pas.	Éparpiller 10-15 objets en quatre couleurs différentes (par exemple, jouets, briques Lego, papiers colorés, etc.). Chaque couleur représente des actions ou mouvements qui correspondent aux capacités et habiletés de la jeune personne (par exemple, rouge = soulever la balle au-dessus de la tête, bleu = faire un coup de poing en l'air, jaune = courber sur le côté, vert = cercles des bras etc.). La jeune personne fait 5 répétitions du mouvement/de l'exercice pour chaque article ramassé.	Donner à la jeune personne un objet sensoriel, tel qu'une balle de relaxation en maille, qu'il ou elle peut tenir lors d'effectuer les mouvements.	La jeune personne suit les mouvements d'une autre personne.