

Équipements	Quatre feuilles de papier, deux bâtons ou poteaux (par exemple, un balai ou un bâton de hockey), huit paires de chaussettes, deux sceaux ou bols, une assiette en plastique, une chaise ou un tabouret, une corde ou une ficelle, trois oreillers, un chronomètre
Résultat(s) d'apprentissage	Créer un parcours à obstacles à étapes multiples et s'exercer à une variété de mouvements et d'habiletés.

Description

Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour faire l'activité, en faisant attention d'écartier tous les objets qui pourraient poser un danger. Mettez jeune personne au défi pour créer un parcours à obstacles et ensuite compléter le parcours contre la montre.

Les participants peuvent compléter le parcours à tour de rôle et voir qui enregistrera le chrono le plus rapide. La jeune personne peut créer ses propres étapes de parcours ou choisir des obstacles dans la liste ci-dessous.

- Se déplacer entre le départ et le premier obstacle en mettant des papiers au-dessous des pieds
- Transporter quatre paires de chaussettes, une à une, dans un sceau ou un bol, en se servant de deux poteaux ou bâtons (pour rendre l'exercice encore plus difficile, faites-le une chaussette à la fois!)
- Glisser une assiette en plastique entre les pattes d'une chaise ou un tabouret
- Marcher sur une corde ou une ficelle posée sur le sol, sans s'écartier de la corde/ficelle
- Faire un saut en longueur par-dessus de trois oreillers
- S'asseoir sur le sol et transporter quatre paires de chaussettes, une à une, dans un sceau ou un bol, en glissant une feuille de papier sous son derrière et une autre sous les pieds pour glisser sur le sol

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.

- Quel obstacle as-tu trouvé le plus facile? Lequel a été plus difficile?
- Quels sont les différents types de mouvements et habiletés que tu as utilisés pour chaque obstacle?



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 le nombre d'étapes dans le parcours pour la jeune personne.		Concevoir ou modifier les étapes du parcours à obstacles pour correspondre au niveau d'habiletés de la jeune personne.		La jeune personne se sert des équipements dont il ou elle a besoin pour réussir les étapes du parcours à obstacles.		Une autre personne aide la jeune personne en lui donnant des indices verbaux et gestuels.