



Équipements	Équipements de yoga facultatifs (par exemple, un morceau de musique et un haut-parleur, des tapis, des blocs de yoga)
Objectif(s) pédagogique(s)	S'exercer à faire les différentes postures de yoga, à maintenir l'équilibre statique, et à suivre une séquence de mouvements.
Consignes de sécurité pour la COVID-19	Rappelez aux élèves le besoin de maintenir une distanciation physique sécuritaire les uns avec les autres. Nettoyez ou désinfectez les équipements avant et après l'activité.

Stratégie d'enseignement inversé (facultative)

Dans une classe inversée, l'élève étudie, de manière autonome, la partie notionnelle du cours en amont de sa phase dirigée, consacrée pour l'essentiel à des exercices d'application menés par l'enseignant. Les élèves sont invités à maîtriser la découverte, la compréhension, et la rétention des contenus, puis le temps en classe est consacré à la mise en application, l'analyse, la synthèse, ou l'évaluation des contenus.

Avant de passer à la mise en pratique de l'activité durant le temps en classe, créez une vidéo à passer pour les élèves ou un document écrit à leur distribuer pour faire le point sur les habiletés motrices activées dans le maintien de l'équilibre statique. Au besoin, reportez-vous au document des Indices d'habiletés motrices pour de plus amples détails. S'il n'y a pas d'accès Internet, pensez à distribuer aux élèves une copie papier du document des Indices d'habiletés motrices de sorte qu'ils puissent s'exercer à l'activité.

Encouragez les élèves à essayer les différentes postures de yoga en passant la vidéo Le Yoga des enfants de BayaM, ou une ressource similaire. Si les élèves n'ont pas un accès aux vidéos en ligne, distribuez une feuille avec des schémas des différentes postures à essayer.

Description de l'activité

Encouragez les élèves à trouver chacun(e) une place sur le sol, à une distance sécuritaire les uns des autres. Invitez les élèves à faire des étirements pour commencer puis à tenir des postures statiques qui imitent les postures de yoga les plus communes. Si vous utilisez la stratégie d'enseignement inversé, rappelez aux élèves de mettre en application les théories et les connaissances qu'ils auront apprises ou révisées dans la vidéo ou dans le document distribué auparavant.

Facilitez une atmosphère de calme et de recueillement pour les élèves; réduisez l'éclairage, jouez un morceau de musique calmante, ou bien dites-leur de se concentrer sur un sentiment de tranquillité lorsqu'ils font les différentes postures. Racontez une histoire en y intégrant les postures de yoga communes, ou passez la vidéo d'une histoire de yoga, telle que La clairière magique. Les élèves suivent et imitent les différentes postures de yoga au fur et à mesure que l'histoire se déroule. Les histoires de yoga peuvent incorporer des postures telles que: le chien tête en bas, la posture de la tête de vache, la posture du chat qui s'étire, la posture de la grenouille assise, la posture du cobra, la posture du papillon, et d'autres encore. Pour les élèves plus âgés, vous pourriez les mettre au défi en leur demandant de travailler en binômes ou petits groupes pour créer leur propre histoire de yoga.

Compétences d'éducation physique



BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faciliter 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 du processus d'apprentissage dans un contexte d'éducation physique. Pensez à poser aux élèves les questions de réflexion suivantes, et discutez des réponses avec eux.

- Comment est-ce que ton corps se sentait durant et après l'activité? Et ton esprit?
- Dans quelles parties de ton corps as-tu ressenti les étirements des muscles lors de faire les différentes postures de yoga?



Considérations sur l'inclusion

Il est possible de modifier une variété de dimensions de l'activité afin de favoriser la participation de tous et de toutes. À l'étape de planification, réfléchissez aux mesures que vous pourriez prendre pour favoriser l'inclusion, et les adaptations qui pourraient être apportées aux activités pour assurer la pleine participation de tous les élèves. Le cadre STEP propose des modifications aux dimensions suivantes de l'activité : site, tâche, équipements, et participants.

S	Surface	T	Tâche	E	Équipement	P	Participants
	Faire l'activité dans un espace où il y a un minimum de distractions.		Les élèves font les différentes postures de yoga sans inclure l'histoire de yoga.		Les élèves s'appuient sur un siège ou un autre objet pour avoir plus de stabilité lors de faire les postures.		Fournir aux élèves des indices verbaux et gestuels.

Observation des objectifs pédagogiques

Lors d'observer l'apprentissage des élèves, reportez-vous aux indices de l'équilibre statique fournis dans la ressource des Indices d'habiletés motrices. Voici quelques exemples de questions à vous poser pour déterminer si les objectifs pédagogiques se réalisent :

- Est-ce que l'élève a une bonne maîtrise de l'équilibre statique et réussit à tenir chaque posture avec un minimum de mouvement?
- Est-ce que l'élève réussit à suivre les séquences de postures?

Lien avec l'apprentissage d'EPS à la maison

Les élèves peuvent être invités à faire chez eux l'activité suivante d'apprentissage d'EPS à la maison; cette même activité pourrait être modifiée pour une application en salle de classe, à titre de complément des activités pédagogiques prévues.

Jeu d'équilibre