



Équipements	Morceau(x) de musique et haut-parleur (facultatif)
Objectif(s) pédagogique(s)	Démontrer la conscience corporelle du fait de créer et suivre différents mouvements.
Consignes de sécurité pour la COVID-19	Assurez-vous qu'il y a amplement d'espace entre les élèves, et que chacun peut bouger librement sans enfreindre aux consignes de distanciation physique.

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 les initier au concept de la conscience corporelle. Expliquez que la conscience corporelle nous aide à savoir comment bougent, se sentent, et fonctionnent les différentes parties du corps. Encouragez les élèves à s'exercer à la conscience corporelle en suivant des mouvements dans les vidéos de danse ou de yoga, ou en imitant les mouvements d'un membre de la famille.



Description de l'activité

Encouragez les élèves à se trouver chacun une place dans un grand espace dégagé. Avec le groupe dans son ensemble, discutez des façons par lesquelles la conscience corporelle nous aide à savoir comment bouger, se sentent, et fonctionnent les différentes parties du corps. Si vous utilisez l'approche d'enseignement inversé, rappelez aux élèves de mettre en pratique les théories ou compétences qu'ils auront apprises ou révisées dans la vidéo ou les instructions écrites distribuées précédemment.

Commencez par faire vous-même différents types de mouvements, et encouragez les élèves à vous imiter. Assurez-vous de bouger à un rythme que tous les élèves peuvent suivre. Invitez les élèves intéressés à mener le jeu à leur tour.

Pour les élèves plus âgés, invitez-les à trouver un(e) partenaire. Les deux élèves se tiennent l'un en face de l'autre, à une distance sécuritaire. Un des élèves mène le jeu et choisit différents types de mouvements, et l'autre l'imité. Rappelez aux élèves de bouger à un rythme que leur partenaire peut suivre. Au bout d'une certaine période de temps, les partenaires inversent les rôles. Les élèves peuvent également changer de partenaire pour essayer différents mouvements.

Encouragez les élèves à utiliser la communication non-verbale dans le cadre de cette activité. Encouragez-les également à varier les niveaux de mouvements (haut/moyen/bas), les énergies (faible/fort/délicat/brusque/fluide), les directions (avant/arrière/gauche/droite/haut/bas), les parcours (droit/courbé/zigzag/tourner), et la partie du corps qui est utilisée.

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.

- De quelles façons est-ce que tu as pris conscience de ton corps lorsque tu faisais les mouvements?
- Est-ce que certains mouvements ont été plutôt faciles à suivre? Plutôt difficiles?



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
Compléter l'activité dans un espace où il y a un minimum de distractions.	Chanter des chansons ou passer des vidéos que les élèves peuvent suivre en bougeant différentes parties de leur corps.	Mettre un siège ou un autre objet stabilisant à côté de l'enfant, pour qu'il/elle puisse s'appuyer contre l'objet lors d'effectuer les mouvements.	Donner des indices verbaux qui correspondent aux différents mouvements qu'on fait.

Observation des objectifs pédagogiques

Voici quelques questions que vous pourriez vous poser lors d'observer et évaluer l'apprentissage des élèves.

- Est-ce que l'élève réussit à imiter les mouvements effectués par le leader?
- Est-ce que l'élève démontre une conscience corporelle en restant dans son espace personnel lors d'effectuer les mouvements?

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.

[Bop It dans la vie réelle](#)