Équipements	Une balle de taille petite-moyenne par élève, un/des morceau(x) de musique, et un haut-parleur
Objectif(s) pédagogique(s)	Faire une chorégraphie intégrant les habiletés d'équilibre, rotation, et déplacement.
Consignes de sécurité pour la COVID-19	Rappelez aux élèves l'importance de maintenir une distanciation physique sécuritaire les uns avec les autres. Nettoyez et 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 faisant le point sur la gymnastique rythmique avec une balle. Expliquez aux élèves que la gymnastique rythmique emploie des cerceaux, des balles, des bâtons, des rubans, ou des cordes dans l'exécution de mouvements tels que les sauts, les exercices statiques, les lancers, les pirouettes, et d'autres mouvements d'expression artistique. Encouragez les élèves à mettre de la musique et à choisir un objet sécuritaire (par exemple, un ruban, une balle, etc.) pour s'initier aux différents mouvements et formes d'expression, incluant : sauts, bonds, torsions du corps, sauts groupés, carpés, ou maintenir l'équilibre sur différentes parties du corps.

Chorégraphie de gymnastique rythmique

Éducation physique

Activités en classe

Mouvement créatif

M-3 Niveau scolaire

Description de l'activité

Donnez une balle à chaque élève et encouragez tous les élèves à se trouver une place dans un grand espace dégagé. Expliquez les différents éléments de la gymnastique rythmique et faites une démonstration des sauts, bonds, torsions du corps, sauts groupés, carpés Montrez comment vous tenir en équilibre sur 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.

Avec les plus jeunes élèves, démontrez les mouvements plutôt simples et invitez les élèves à vous imiter. Pour les mettre au défi, enchaînez des séquences de mouvements pour créer une petite chorégraphie. Les élèves peuvent s'exercer aux mouvements en petits groupes ou avec la classe dans son ensemble. Pour les élèves plus âgés, invitez-les à se mettre en groupes et créer leur propre chorégraphie. Les groupes qui s'y intéressent peuvent démontrer leur chorégraphie à la classe. Encouragez les élèves à se concentrer sur la fluidité de la séquence, et à incorporer des expressions faciales et corporelles qui correspondent aux mouvements, pour ultimement créer et démontrer la chorégraphie avec une bonne technique et en suivant la séquence.

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.

- *Quelles différentes parties du corps as-tu utilisées au cours de la chorégraphie? Quels aspects de l'exercice avec la balle as-tu aimés et n'as pas aimés?*
- *Quels autres équipements est-ce que tu aimerais essayer?*

PHE·EPS Canada

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.	Mettez la musique et encouragez les élèves à bouger le corps et à faire des expressions faciales et corporelles en harmonie avec la musique.	Utiliser un foulard pour démontrer la chorégraphie.	Faire cette activité en binômes.

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 maintenir son équilibre durant la séquence ou la chorégraphie?
- Est-ce que l'élève sait tourner son corps dans différents sens durant la séquence ou la chorégraphie?
- Est-ce que l'élève met en pratique différentes habiletés locomotrices durant la séquence ou chorégraphie?
- Est-ce que l'élève réussit à interpréter sa propre chorégraphie après avoir regardé une démo et préparé la séquence?

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.

La gymnastique est fantastique